



F15TM

BEGINNER 1 & 2



F15™

BEGINNER 1

ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ;

ΗΡΘΕ Η ΣΤΙΓΜΗ ΝΑ
ΕΜΠΝΕΥΣΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΝΑ
ΚΑΝΕΤΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ
ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΚΑΙ
ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ.

Να θυμάστε ότι πρέπει να
συμβουλευέστε τον γιατρό
σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή
οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα
διαίτας ή άσκησης.

ΑΛΛΑΞΤΕ
ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ
ΣΚΕΦΤΕΣΤΕ
ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ.
ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ
ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΙΑ
ΜΟΝΙΜΗ ΑΛΛΑΓΗ
ΠΡΟΣ ΤΟ
ΚΑΛΥΤΕΡΟ.



**ΚΑΘΕ ΠΡΟΪΟΝ ΣΤΟ F15 ΕΧΕΙ
ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΕΠΙΛΕΧΘΕΙ ΓΙΑ ΝΑ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΙΔΑΝΙΚΑ ΜΕ ΤΑ
ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΣΤΟ ΠΑΚΕΤΟ.
ΓΙΑ ΜΕΓΙΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΛΑΜΒΑΝΕΤΕ
ΚΑΘΕ ΠΡΟΪΟΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ
ΠΟΥ ΠΕΡΙΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ!**

FOREVER ALOE VERA GEL™

Βοηθάει στο να έχετε καθαρό πεπτικό σύστημα και αυξάνει τη βιοδιαθεσιμότητα των θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό.



FOREVER FIBER™

Παρέχει ένα προηγμένο μείγμα από 5gr υδατοδιαλυτών φυτικών ινών βοηθώντας στο αίσθημα της πληρότητας.



FOREVER THERM™

Προσφέρει μια ισχυρή υποστηρικτική φόρμουλα βοτάνων και βιταμινών υποστηρίζοντας τη λειτουργία του μεταβολισμού.



FOREVER GARCINIA PLUS®

Μπορεί να βοηθήσει τον οργανισμό στην πιο αποτελεσματική καύση του λίπους, και βοηθάει ως κατασταλτικό όρεξης αυξάνοντας τα επίπεδα σεροτονίνης.



FOREVER LITE ULTRA™

Αποτελεί πλούσια πηγή βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων με 24gr πρωτεΐνης ανά μερίδα.



**Forever
Aloe Vera Gel™**
2X 1lt
Μπουκάλια

**Forever
Lite Ultra™**
1X 15 Μερίδες

**Forever
Garcinia Plus®**
90 Μαλακές
Κάψουλες

**Τι περιέχει
το F15
πακέτο σας:**

Forever Therm™
30 Ταμπλέτες

Forever Fiber™
15 Φακελάκια



ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ.

ΤΟ FOREVER F15 ΕΙΝΑΙ
ΕΙΔΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟ ΝΑ
ΣΑΣ ΠΑΡΕΧΕΙ ΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ
ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΓΙΑ
ΕΝΑΝ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ
ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΩΣΤΕ
ΝΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΤΕ
ΜΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΟ
ΤΑΞΙΔΙ ΣΑΣ ΣΤΗΝ
ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ.

**ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ
ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.**

ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΤΕ ΤΙΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΣ.

Ενώ η ζυγαριά είναι ένας εύκολος τρόπος να καταγράφετε τις μετρήσεις σας, δεν σας δίνει την πλήρη εικόνα της προόδου σας. Καταγράψτε τις μετρήσεις σας πριν και μετά την ολοκλήρωση του **F15** για να καταλάβετε καλύτερα την αλλαγή στο σώμα σας.

ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΤΕ ΤΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΣΑΣ.

Είναι πολύ σημαντικό να καταγράφετε τις θερμίδες που λαμβάνετε στην αρχή του προγράμματος. Τώρα που έχετε μάθει να αναγνωρίζετε τις ποσότητες που πρέπει να τρώτε και έχετε αλλάξει τις διατροφικές σας συνήθειες, καταγράψτε τις θερμίδες σε ένα σημειωματάριο ή χρησιμοποιήστε την αγαπημένη σας εφαρμογή μέτρησης θερμίδων.



ΠΙΝΕΤΕ ΑΡΚΕΤΟ ΝΕΡΟ.

Καταναλώνοντας τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό (περίπου 2 lt) την ημέρα θα έχετε το αίσθημα της πληρότητας, θα αποβάλλετε τις τοξίνες και θα αποκτήσετε υγιές δέρμα.

ΑΦΗΣΤΕ ΚΑΤΩ ΤΗΝ ΑΛΑΤΙΕΡΑ.

Το αλάτι ευνοεί την κατακράτηση υγρών και μπορεί να σας κάνει να αισθανέστε αδυναμία και να σας δώσει την εντύπωση ότι δεν έχετε καμία βελτίωση στη φυσική σας κατάσταση. Αντικαταστήστε και δώστε γεύση στα τρόφιμα με βότανα ή μπαχαρικά.

ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΑ ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΠΟΤΑ.

Το ανθρακικό προκαλεί φούσκωμα. Τα ανθρακούχα ποτά προσθέτουν άχρηστες θερμίδες και ζάχαρη που προστίθενται γρήγορα και μπορούν να σας κάνουν να αισθανέστε αδυναμία.

Σ
ΑΣ.

υ
ς μέχρι
από
ένα

**ΞΕΚΑΘΑΡΟΙ ΣΤΟΧΟΙ
ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ
ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΠΙΣΤΟΙ
ΣΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΑΣ ΚΑΘΩΣ
ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ.**

[illegible]

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΠΟΝΤΩΝ.

ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΤΡΗΣΕΙΤΕ:

ΣΤΗΘΟΣ / Μετρηθείτε κάτω από τις μασχάλες γύρω από το μπροστινό μέρος του στήθους σας με τους βραχίονες χαλαρούς στην κάθε πλευρά.

ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ / Μετρηθείτε στη μέση απόσταση ανάμεσα στις μασχάλες και τους αγκώνες με τους βραχίονες χαλαρούς στην κάθε πλευρά.

ΜΕΣΗ / Μετρήστε τη μέση σας – περίπου 5εκ. πάνω από τους γοφούς.

ΓΟΦΟΙ / Μετρηθείτε γύρω από το μεγαλύτερο σημείο των γοφών και των γλουτών.

ΜΗΡΟΙ / Μετρηθείτε στο μεγαλύτερο σημείο των μηρών συμπεριλαμβανομένου του υψηλότερου σημείου στο εσωτερικό των μηρών

ΓΑΜΠΕΣ / Μετρήστε το παχύτερο σημείο της γάμπας, ανάμεσα στο γόνατο και στον αστράγαλο, ενώ οι γάμπες είναι χαλαρές.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΠΡΙΝ ΤΟ F15 BEGINNER 1:

	ΣΤΗΘΟΣ		ΓΟΦΟΙ
	ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ		ΜΗΡΟΙ
	ΜΕΣΗ		ΓΑΜΠΕΣ
			ΒΑΡΟΣ

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΟ F15 BEGINNER 1:

	ΣΤΗΘΟΣ		ΓΟΦΟΙ
	ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ		ΜΗΡΟΙ
	ΜΕΣΗ		ΓΑΜΠΕΣ
			ΒΑΡΟΣ

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΟ F15 BEGINNER 2:

	ΣΤΗΘΟΣ		ΓΟΦΟΙ
	ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ		ΜΗΡΟΙ
	ΜΕΣΗ		ΓΑΜΠΕΣ
			ΒΑΡΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ ΜΕΓΙΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ F15 BEGINNER 1.

Πρωινό



2X Forever Garcinia Plus®
Μαλακές κάψουλες



Πριν λάβετε το
Forever Aloe Vera Gel™



120ml Forever Aloe Vera Gel™
Με το λιγότερο
240ml νερό

Σνακ



1X Φακελάκι Forever Fiber™

Αναμεμιγμένο με
240 – 300ml νερού
ή άλλου ροφήματος

Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το **Forever Fiber™** ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα. Οι φυτικές ίνες μπορεί να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά και να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

Σνακ 200 θερμίδων
για Γυναίκες

Σνακ 300 θερμίδων
για Άντρες

Γεύμα



2X Forever Garcinia Plus®
Μαλακές κάψουλες



1X Forever Therm™
Ταμπλέτα

Γεύμα 450 θερμίδων
για Γυναίκες

Γεύμα 550 θερμίδων
για Άντρες

Βραδινό



2X Forever Garcinia Plus®
Μαλακές κάψουλες

Βραδινό 450 θερμίδων
για Γυναίκες

Βραδινό 550 θερμίδων
για Άντρες

Πριν τον ύπνο



Το λιγότερο
240ml νερό



ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 30 ΛΕΠΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥ FOREVER GARCINIA PLUS® ΚΑΙ ΤΟΥ FOREVER ALOE VERA GEL™ Ή ΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΤΑ ΠΛΗΡΗ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΟ FOREVER GARCINIA PLUS®!



1X Μεζούρα Forever Lite Ultra™

Αναμειγμένο με
300ml νερού,
γάλα αμυγδάλου,
light γάλα σόγιας ή
γάλα καρύδας.



1X Forever Therm™ Ταμπλέτα

F.I.T. TIP

Ένας καταπληκτικός τρόπος να πίνετε την Αλόη σας καθημερινά είναι να την αναμειψείτε μαζί με το ARG1+™ (διατίθεται ξεχωριστά). Το ARG1+™ παρέχει 5gr L-Αργινίνης ανά μερίδα και επιπλέον βιταμίνες για να δώσει στον οργανισμό σας την ενέργεια που χρειάζεται για να συνεχίσετε την ημέρα σας.

Αναμειξτε το Forever Aloe Vera Gel™, **1 δόση ARG1+™** και νερό, ανακινήστε με πάγο για να απολαύσετε τα οφέλη της Αλόης σε ένα ρόφημα που θα ενισχύσει τα επίπεδα ενέργειάς σας!

ΟΤΑΝ ΕΡΧΕΤΑΙ Η ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΧΑΣΟΥΜΕ ΚΙΛΑ, ΤΟ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΕΞΙΣΟΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΜΕ ΤΟ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΣΚΕΨΗΣ ΜΑΣ.

Εάν δεν μάθετε νέες συνήθειες, θα αποκτήσετε ξανά τα κιλά που χάσατε και θα συνεχίσετε τις παλιές συνήθειες που ήταν η αφορμή να αποκτήσετε τα κιλά αυτά. Το καλύτερο μέρος για να ξεκινήσετε είναι η κουζίνα.

Θα μάθετε να εφοδιάζετε τον οργανισμό σας με τον σωστό τρόπο και θα μάθετε πώς η πρωτεΐνη, οι υδατάνθρακες και τα λιπαρά μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τα αποτελέσματα που θα έχετε από την προσπάθειά σας για να δείχνετε και να αισθάνεστε καλύτερα!

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ.

Η πρωτεΐνη είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την υγεία μας και την ευεξία του οργανισμού. Είναι σημαντική για τους μύες, τις λειτουργίες του εγκεφάλου, τα νεύρα, την καλή υγεία των μαλλιών και των νυχιών. Επίσης παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη διαδικασία απώλειας βάρους.

ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ:



F.I.T. TIP

ΜΕΙΝΕΤΕ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΑΣΠΡΟ ΨΩΜΙ, ΤΙΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΟΥΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟΥΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (ΣΥΧΝΑ ΑΣΠΡΟΥ Ή ΑΝΟΙΧΤΟΥ ΧΡΩΜΑΤΟΣ) ΚΑΙ ΕΣΤΙΑΣΤΕ ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΣΑΣ ΣΕ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΑΣ, ΣΙΓΟΥΡΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΕΠΙΛΕΓΕΤΕ ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ!



ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ.

Με όλη αυτή την πληροφόρηση που υπάρχει για τους υδατάνθρακες αυτή την εποχή, μπορεί να σκέφτεστε ότι θα ήταν καλό να τους αποφεύγετε. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν “καλοί” υδατάνθρακες που μπορούν να σας βοηθήσουν να αισθάνεστε πλήρεις για περισσότερη ώρα. Είναι μια καλή πηγή φυτικών ινών, διατηρούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σταθερά και σας παρέχουν ενέργεια για περισσότερη ώρα.

Από την άλλη πλευρά υπάρχουν και οι απλοί υδατάνθρακες στους οποίους έχουν αφαιρεθεί κατά την επεξεργασία τα αρχικά θρεπτικά συστατικά και οι φυτικές ίνες. Αφού καταναλωθούν είναι εύκολοι στην πέψη και αυξάνουν γρήγορα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, με αποτέλεσμα να πεινάτε και να έχετε λίγη ενέργεια.

Δείτε εδώ κάποιες πολύ καλές πηγές καλών υδατανθράκων:

- + Φρούτα
- + Λαχανικά
- + Καστανό Ρύζι
- + Άγριο Ρύζι
- + Κουάκερ
- + Πλιγούρι
- + Νιφάδες Βρώμης
- + Κινόα
- + Ζυμαρικά Ολικής Αλέσεως
- + Σιτάρι Ολικής Αλέσεως
- + Σπόροι Κριθαριού

ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩΝΤΑΣ ΤΑ F.I.T. ΛΙΠΗ.

Όπως ακριβώς στους υδατάνθρακες, υπάρχουν πολλές πληροφορίες για τα λιπαρά και για το πώς αυτά προσαρμόζονται στη διαίτά σας. Τα τελευταία χρόνια, στον κλάδο της υγείας και της ευεξίας έχουν σε μεγάλο βαθμό επικεντρωθεί στα οφέλη που υπάρχουν από τα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά.

Αυτά τα λιπαρά μπορούν να υποστηρίξουν την υγεία της καρδιάς και να ενισχύσουν την πνευματική διαύγεια.



ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΝΑ ΒΑΛΕΤΕ ΣΙΓΑ – ΣΙΓΑ ΑΥΤΑ ΤΑ ΛΙΠΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ:

Μονοακόρεστα Λιπαρά

- + Αβοκάντο
- + Ελιές
- + Ξηροί Καρποί (Αμύγδαλα, Φυστίκια, Μακαντέμια, Φουντούκια, Πεκάν, Κάσιους)
- + Φυστικοβούτυρο ή Βούτυρο Αμυγδάλου

Πολυακόρεστα Λιπαρά

- + Καρύδια
- + Σπόροι (Ηλιόσποροι, Σουσάμι, Κολοκύθα, Λινάρι, Σπόροι Chia)
- + Λιπαρά Ψάρια (Σολομός, Σκουμπρί, Τόνος, Ρέγγα, Πέστροφα, Σαρδέλες)
- + Προϊόντα από Γάλα Σόγιας και Τόφου

ΤΑ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΑ
ΤΡΑΝΣ ΛΙΠΑΡΑ ΕΙΝΑΙ
ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ.
ΣΥΧΝΑ ΤΑ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ
ΣΕ ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ,
ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΑ ΣΝΑΚ
ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ
ΤΡΟΦΕΣ.

F.I.T. TIP

Ενώ τα καλά λιπαρά είναι υγιεινά, το μυστικό είναι να καταναλώνονται με μέτρο. Περιοριστείτε σε 1-2 μερίδες από αυτά τα φαγητά την ημέρα.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΡΟΦΗΜΑΤΩΝ ME FOREVER LITE ULTRA™.

Αυτές οι γευστικές συνταγές θα δώσουν ποικιλία στα ροφήματά σας με το **Forever Lite Ultra™**. Πλούσια σε πρωτεΐνες και ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες, έχουν αποκλειστικά δημιουργηθεί να σας κάνουν να αισθάνεστε πλήρεις και με ενέργεια για ώρες.

Στο **F15 BEGINNER 1**, πίνετε το ρόφημα σας ως πρωινό για να ξεκινήσετε τη μέρα σας. Στο **F15 BEGINNER 2** πίνετε το ρόφημα σας μετά την προπόνησή σας ή το λαμβάνετε ως τονωτικό μέσα στην ημέρα.

	+ ΓΥΝΑΙΚΕΣ 300 Θερμίδες	+ ΑΝΔΡΕΣ 450 Θερμίδες
Κεράσι Τζιντζερ	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / ½ κούπας γιαούρτι 2% ½ κούπα κεράσια / ½ κ.γ. τζιντζερ λιωμένο 1 κ.γ. μέλι / 4-6 παγάκια (274 θερμίδες)	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 240-300ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / ½ κούπας γιαούρτι 2% ¾ κούπας κεράσια / ½ κ.γ. τζιντζερ λιωμένο ½ κ.σ. μέλι / 4-6 παγάκια (447 θερμίδες)
Ροδάκινα και Κρέμα	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη / 1 κούπα ροδάκινα / ½ κ.γ. κανέλα 15 gr καρύδια / 4-6 παγάκια (295 θερμίδες)	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 240-300ml γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη / 1½ κούπα ροδάκινα ½ κ.γ. κανέλα / 20 gr καρύδια / 4-6 παγάκια (452 θερμίδες)
Πράσινη Πανδεσία	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 120-180ml γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη / 2 φύλλα kale / ½ κούπα σπανάκι 1 μικρή παγωμένη μπανάνα / 2 χουρμάδες ½ κ.σ. λιναρόσπορο (318 θερμίδες)	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη / 3 φύλλα kale / 1 κούπα σπανάκι 1 μεγάλη παγωμένη μπανάνα / 3 χουρμάδες ¾ κ.σ. λιναρόσπορο (476 θερμίδες)
Muffin από Μύρτιλα	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml άπαχο γάλα ή κάποια άλλη επιλογή εναλλακτικά / ½ κούπας γιαούρτι 0% / ½ κούπα παγωμένα μύρτιλα / ½ κούπας νιφάδες βρώμης / ½ κ.γ. κανέλα / ½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας / 1 κ.σ. ποικιλία δημητριακών (granola) για γαρνιτούρα (320 θερμίδες)	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml άπαχο γάλα ή κάποια άλλη επιλογή εναλλακτικά / ½ κούπα γιαούρτι 0% / ¾ κούπας παγωμένα μύρτιλα ¼ κούπας νιφάδες βρώμης / ½ κ.γ. κανέλα ½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας / 1 κ.σ. ποικιλία δημητριακών (granola) για γαρνιτούρα (489 θερμίδες)
Γλύκισμα από Σοκολάτα και Βατόμouro	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / 1 κούπα φρέσκα ή κατεψυγμένα βατόμouρα / ½ κ.σ. σκόνη κακάο 1 κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου / 1 κ.γ. σκόνη κακάο (προαιρετική γαρνιτούρα) / 4-6 παγάκια (305 θερμίδες)	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 240-300ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / 1½ κούπα φρέσκα ή κατεψυγμένα βατόμouρα / 1 κ.σ. σκόνη κακάο 1½ κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου / 1 κ.γ. σκόνη κακάο (προαιρετική γαρνιτούρα) / 4-6 παγάκια (470 θερμίδες)
Φρουτόπιτα Φράουλας	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 100 θερμίδων στραγγιστό γιαούρτι με γεύση βανίλια 1 κούπα φράουλες / ½ κούπα νιφάδες βρώμης ¼ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας 4-6 παγάκια (278 θερμίδες)	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 200 θερμίδων στραγγιστό γιαούρτι με γεύση βανίλια 1½ κούπα φράουλες / ¼ κούπα νιφάδες βρώμης ¼ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας 4-6 παγάκια (440 θερμίδες)
Τραγανό Μήλο	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη / 120 ml τριμμένο μήλο 1 μικρό μήλο, σε κομμάτια / ½ κ.γ. κανέλα και μοσχοκάρυδο / 2 μικρούς χουρμάδες / 1 κ.γ. σπόροι Chia / 4-6 παγάκια (300 θερμίδες)	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 240-300ml γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη / 120 ml τριμμένο μήλο 1 μικρό μήλο, σε κομμάτια / ½ κ.γ. κανέλα και μοσχοκάρυδο / 3 μικρούς χουρμάδες / 2 κ.γ. σπόροι Chia / 4-6 παγάκια (461 θερμίδες)

F.I.T. TIP

Δημιουργήστε το δικό σας ρόφημα συνδυάζοντας **1 μεζούρα Forever Lite Ultra™** με **240 – 300 ml** άπαχο, γάλα αμυγδάλου, καρύδας, σόγιας ή γάλα ρυζιού, **½-1** κουπά φρούτων και λαχανικών, **1 κ.σ.** καλών λιπαρών, όπως σπόροι chia, λιναρόσποροι, βούτυρο ξηρών καρπών, αβοκάντο ή λάδι καρύδας και πάγο, νερό ή πράσινο τσάι και ανακατέψτε.

Αντικαταστήστε ελεύθερα με γάλα ρυζιού, γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη, γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη, γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη σε οποιαδήποτε από αυτές τις συνταγές. Ελέγξτε την ετικέτα για να βεβαιωθείτε ότι το γάλα που επιλέγετε ως εναλλακτική λύση σας παρέχει περίπου 50 με 60 θερμίδες ανά 240ml.

**ΕΧΕΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΣΠΟΥΔΑΙΑ
ΣΥΝΤΑΓΗ; ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΗ
ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΣΤΟ**

facebook.com/ForeverGreeceCyprusHQ

F15 BEGINNER 1 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ.

ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ.

Το μόνιμο αποτέλεσμα έρχεται από τον συνδυασμό της καλής διατροφής και των συμπληρωμάτων που έχουν σχεδιαστεί για να δώσουν ενέργεια στον οργανισμό σας την ώρα της άθλησης και βοηθούν να καίτε θερμίδες και να χτίζετε σφιχτούς μύες.

Το πρόγραμμα **F15 BEGINNER** συνδυάζει τρία προπονητικά προγράμματα με ασκήσεις που χρησιμοποιούν το βάρος του σώματός σας και αερόβιες προπονήσεις στον δικό σας ρυθμό για να ξεκινήσετε! Δεν χρειάζεστε ειδικό χώρο και κανένα εξοπλισμό γυμναστηρίου, άρα δεν έχετε καμία δικαιολογία.





ΔΕΣΜΕΥΤΕΙΤΕ ΜΕ ΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ.

Οι αερόβιες ασκήσεις είναι αυτές που μπορούν να βοηθήσουν να αυξηθεί ο καρδιακός ρυθμός και η κυκλοφορία. Μπορούν να ενισχύσουν τον μεταβολισμό, να στηρίξουν την υγεία της καρδιάς και να βοηθήσουν στην πιο γρήγορη αποκατάσταση μετά από κουραστική γυμναστική.

Δεσμευτείτε να κάνετε **2-3 μέρες** κάθε εβδομάδα αεροβική άσκηση. Η διάρκεια τους θα πρέπει να είναι μεταξύ **30-60 λεπτών** και ιδανικά χωρίς διακοπή.

Παρόλα αυτά αν έχετε γεμάτο πρόγραμμα, μπορείτε να κάνετε σπαστά την αερόβια άσκησή σας, διάρκειας **15 λεπτών**. Προσδιορίστε τον βαθμό δυσκολίας σε 5-7 σε μια κλίμακα του 10, όπου το 10 είναι το πιο δύσκολο.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ:

- Περπάτημα +
- Τζόκινγκ +
- Ανέβασμα Σκάλας +
- Ελλειπτικό +
- Κωπηλασία +
- Κολύμπι +
- Γιόγκα +
- Ποδηλασία +
- Ορεινή Πεζοπορία +
- Αερόμπικ +
- Χορός +
- Kickboxing +

ΖΕΣΤΑΜΑ.

ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΗΧΑΝΗ.

Είναι σημαντικό να προετοιμάζεστε πριν την άθληση. Η προθέρμανση επιτρέπει στις αρθρώσεις σας να κινούνται στο πλήρες εύρος τους, μπορεί να βοηθήσει να βελτιώσετε την ποιότητα της προπόνησής σας και να μειώσετε τις πιθανότητες τραυματισμού. Σκεφτείτε το σαν να είναι η πρόβα του ρούχου σας πριν την εκδήλωση. Κάντε το ζέσταμά σας πριν από κάθε άσκηση στο πρόγραμμα **F15 BEGINNER**.

ΒΑΘΥ
ΚΑΘΙΣΜΑ
ΣΟΥΜΟ
ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ
ΣΕ ΕΚΤΑΣΗ
8X

ΠΛΑΓΙΑ
ΒΗΜΑΤΑ
ΜΕ ΑΓΓΙΓΜΑ
ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΥ
16X

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ
ΑΡΣΕΙΣ
ΓΟΝΑΤΟΥ
16X

ΟΠΙΣΘΙΑ
ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ
(ΦΤΕΡΝΑ ΣΤΟ
ΓΛΟΥΤΟ)
16X

ΑΡΣΕΙΣ
ΓΟΝΑΤΟΥ
ΣΕ ΑΝΑΠΟΔΗ
ΠΡΟΒΟΛΗ
16X

ΠΛΑΪΝΕΣ
ΠΡΟΒΟΛΕΣ
16X

ΕΚΤΑΣΕΙΣ /
ΑΝΑΤΑΣΕΙΣ
20X

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.

Αφιερώστε λίγα λεπτά στο τέλος κάθε προπόνησης για αποθεραπεία. Αυτό σας επιτρέπει να γίνει πιο ομαλά η επαναφορά του καρδιακού σας ρυθμού, ενώ η αναπνοή και η πίεσή σας θα επανέρχονται στα φυσιολογικά τους επίπεδα. Επίσης, βοηθάει στο να βελτιώσετε την ευλυγισία σας και να αποφύγετε τυχόν τραυματισμούς. Κατά τη διάρκεια της αποθεραπείας οι ασκήσεις θα πρέπει να έχουν ροή σαν μία αλληλουχία κινήσεων και όχι σαν μεμονωμένες ασκήσεις.

ΒΑΘΥ
ΚΑΘΙΣΜΑ
ΣΟΥΜΟ
8X

ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΣΕ
ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ
16X

ΠΛΑΪΝΕΣ
ΠΡΟΒΟΛΕΣ
ΜΕ ΣΤΗΡΙΞΗ
16X

ΠΡΟΒΟΛΕΣ
ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΑ
ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ
ΔΕΞΙΑ
16X

ΤΕΝΤΩΜΑ
ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ
ΑΡΙΣΤΕΡΑ
16X

ΠΡΟΒΟΛΕΣ
ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΑ
ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ
ΑΡΙΣΤΕΡΑ
16X

ΤΕΝΤΩΜΑ
ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ
ΔΕΞΙΑ
16X

ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ
ΣΤΗΘΟΥΣ
8X

ΚΥΚΛΟΙ ΧΕΡΙΩΝ
ΣΕ ΕΚΤΑΣΗ
8X



ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΒΙΝΤΕΟ
ΚΑΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ,
ΣΤΟ: [FOREVERFIT15.COM](https://foreverfit15.com)

F15 BEGINNER ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΝΑ

Αυτό το πρόγραμμα προπόνησης σας παρουσιάζει 10 βασικές ασκήσεις οι οποίες γυμνάζουν το κάτω μέρος του σώματος, το πάνω μέρος του σώματος, τον κορμό και βελτιώνουν την ισορροπία. Κάθε άσκηση διαρκεί **30 δευτερόλεπτα** με **5 δευτερόλεπτα** διάλειμμα.

Όταν έχετε ολοκληρώσει όλες τις 10 ασκήσεις, χαλαρώστε για **60 δευτερόλεπτα** και ξεκινήστε ξανά με στόχο να ολοκληρώσετε 2-3 κύκλους συνολικά!

30

δευτερόλεπτα
κάθε άσκηση

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ
ΑΠΟ
ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ
ΠΟΔΙ

- + Εναλλασσόμενες προβολές
- + Εναλλασσόμενες άρσεις γονάτου
- + Εναλλασσόμενα οπίσθια λακτίσματα (φτέρνα στο γλουτό)
- + Βαθιά καθίσματα
- + Άρση δεξιού χεριού/αριστερού γονάτου (διαγώνιες εκτάσεις)
- + Άρση αριστερού χεριού/δεξιού γονάτου (διαγώνιες εκτάσεις)
- + Κάμψεις
- + Άρση χεριών-ποδιών σε πρόσθια θέση
- + Ανάποδοι κοιλιακοί (γόνατα στο στήθος)
- + Ανάποδο ποδήλατο

Εκκουραστείτε
για 60
δευτερόλεπτα

Επανάλαβε
2-3 φορές για
μια πλήρη
προπόνηση!

F.I.T. TIP

Εάν είστε αρχάριος ή έχει περάσει κάποιος καιρός από την τελευταία προπόνηση, εστιάστε στο να ολοκληρώνετε έναν πλήρη κύκλο και τελειοποιήστε την τεχνική σας. Όταν θα έχετε εξοικιωθεί με τις ασκήσεις, μετά από 2, 3 προπονήσεις, περάστε στον 2ο γύρο!

F15 BEGINNER ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΟ

Αυτό το σετ ασκήσεων σας παρουσιάζει 10 ασκήσεις οι οποίες συνδυάζουν το πάνω μέρος του σώματος, το κάτω μέρος του σώματος και τον κορμό. Αρκετές από τις ασκήσεις χρειάζονται περιστροφικές κινήσεις οι οποίες θα ενεργοποιήσουν τον κορμό σας και την ισορροπία σας.

Κάθε άσκηση διαρκεί **45 δευτερόλεπτα** με **10 δευτερόλεπτα** διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων. Όταν ολοκληρώσετε τις 10 ασκήσεις, χαλαρώστε για **60 δευτερόλεπτα** και ξεκινήστε ξανά με στόχο να ολοκληρώσετε 2-4 γύρους συνολικά!

45

δευτερόλεπτα
κάθε άσκηση

- + Βαθύ κάθισμα με χέρια στην έκταση
- + Περιστροφικές εκτάσεις χεριών από ψηλά αριστερά σε χαμηλά δεξιά (woodchops)
- + Περιστροφικές εκτάσεις χεριών από ψηλά δεξιά σε χαμηλά αριστερά (woodchops)
- + Εναλλασσόμενες πλαϊνές προβολές
- + Πλαϊνά βαθιά καθίσματα
- + Σανίδα σε πλαϊνή σανίδα αριστερά
- + Κάμψεις τρικέφαλων με στήριξη στα γόνατα
- + Σανίδα σε πλαϊνή σανίδα δεξιά
- + Γέφυρα γλουτών
- + Ρολάρισμα πυρήνα

Ξεκουραστείτε
για 60
δευτερόλεπτα

Επαναλάβετε
2-3 φορές για
μια πλήρη
προπόνηση!

F.I.T. TIP

Η πρόκληση φέρνει τις αλλαγές! Ολοκληρώσατε δύο γύρους την τελευταία φορά; Αυτή τη φορά επαναλάβετε τρεις φορές για ενδυνάμωση και κάντε το επόμενο βήμα στο ταξίδι σας για να δείχνετε και να αισθάνεστε καλύτερα.

F15 BEGINNER ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΡΙΑ

Αυτό το πρόγραμμα ασκήσεων σας παρουσιάζει 10 ασκήσεις οι οποίες ενσωματώνουν περιστροφή των γοφών και κάποιες ασκήσεις ενδυνάμωσης τύπου γιόγκα. Αυτές οι ασκήσεις είναι πιο αργές και εστιάζουν περισσότερο στην ισορροπία και στον κορμό του σώματος.

Κάθε άσκηση διαρκεί **60 δευτερόλεπτα** με **10 δευτερόλεπτα** διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων. Όταν ολοκληρώσετε και τις 10 ασκήσεις, χαλαρώστε για **60 δευτερόλεπτα** και ξεκινήστε ξανά με στόχο να ολοκληρώσετε 3 γύρους συνολικά.

60

δευτερόλεπτα
κάθε άσκηση

- + Βαθύ κάθισμα με πλιέ
- + Κάτω σκύλος σε σανίδα
- + Άρσεις θανάτου με ισορροπία αριστερά
- + Άρσεις θανάτου με ισορροπία δεξιά
- + Τριγωνικοί κοιλιακοί αριστερά
- + Τριγωνικοί κοιλιακοί δεξιά
- + Βαθύ κάθισμα με διάταση αριστερού μηρού και χέρια στην έκταση (crescent lunge)
- + Βαθύ κάθισμα με διάταση δεξιού μηρού και χέρια στην έκταση (crescent lunge)
- + Ασάνα βάρκα
- + Παθητική περιστροφή γονάτου σε ύπτια θέση για έκταση σπονδυλικής στήλης

Ξεκουραστείτε
για 60
δευτερόλεπτα

Επανάλαβε
2-3 φορές για
μια πλήρη
προπόνηση!

F.I.T. TIP

Μεταβείτε στο επόμενο επίπεδο στις ασκήσεις σας και αισθανθείτε πλήρως την κίνηση του σώματος. Ο στόχος σε αυτές τις ασκήσεις δεν πρέπει να είναι πιο έντονες επαναλήψεις, αλλά να βελτιώνετε την κίνησή σας.



ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΑΤΕ ΤΟ FOREVER F15 BEGINNER 1!

**ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΑΣ!
ΤΟ F15 BEGINNER 2.
ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ
ΣΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ
ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ
ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ.**

Μην ξεχνάτε να καταγράφετε το βάρος σας και τις μετρήσεις σας στην **σελίδα 7** για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας. Αυτή είναι πάντα η καλύτερη στιγμή για να επανεκτιμήσετε τους στόχους σας και για να βεβαιωθείτε ότι κοπιάζετε γι' αυτά που επιθυμείτε.

**ΕΧΕΤΕ ΗΔΗ ΠΕΤΥΧΕΙ ΕΝΑΝ
ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ;
ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ!**

Σκεφθείτε την πρόοδο που κάνετε και τις αλλαγές που βλέπετε στο σώμα σας και θέστε ένα νέο στόχο για να προκαλέσετε τον εαυτό σας!

F15™

BEGINNER 2

ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ.



Με το Forever **F15 BEGINNER 1**, υιοθετήσατε νέες υγιεινές συνήθειες και μάθατε πως η φυσική κατάσταση και η διατροφή είναι σημαντικοί παράγοντες για να δείχνετε και να αισθάνεστε καλύτερα. Χρησιμοποιήστε αυτή τη γνώση για το επόμενο επίπεδο για το Forever **F15 BEGINNER 2**.

Εάν δεν το κάνετε ήδη, βεβαιωθείτε ότι καταγράφετε το βάρος σας και τις μετρήσεις σας στη **σελίδα 7** και βγάλτε φωτογραφίες με την πρόοδό σας για να έχετε τον πλήρη έλεγχο των αποτελεσμάτων σας. Αναθεωρήστε τους στόχους σας και εστιάστε σε αυτό που θα χρειαστεί να κάνετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος **F15 BEGINNER 2** ώστε να τους πετύχετε.



**ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ;
ΞΕΚΙΝΑΜΕ
ΛΟΙΠΟΝ!**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ ΜΕΓΙΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ F15 BEGINNER 2.

Πρωινό



2X Forever Garcinia Plus®
Μαλακές κάψουλες



Πριν λάβετε το
Forever Aloe Vera Gel™



120ml Forever Aloe Vera Gel™

Με το λιγότερο
240ml νερό

Σνακ



1X Φακελάκι Forever Fiber™

Αναμειγμένο με
240 – 300ml νερού
ή άλλου
ροφήματος

Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε
το **Forever Fiber™** ξεχωριστά
από τα άλλα συμπληρώματα.

Οι φυτικές ίνες μπορεί να
δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά
συστατικά και να επηρεαστεί
η απορρόφησή τους από
τον οργανισμό.

Γεύμα



2X Forever Garcinia Plus®
Μαλακές κάψουλες



1X Forever Therm™
Ταμπλέτα

Γεύμα 450 θερμίδων
για Γυναίκες

Γεύμα 550 θερμίδων
για Άντρες

Βραδινό



2X Forever Garcinia Plus®
Μαλακές κάψουλες

Βραδινό 450 θερμίδων
για Γυναίκες

Βραδινό 550 θερμίδων
για Άντρες

Πριν τον ύπνο



Το
λιγότερο
240ml νερό



ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 30 ΛΕΠΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥ FOREVER GARCINIA PLUS® ΚΑΙ ΤΟΥ FOREVER ALOE VERA GEL™ Ή ΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΤΑ ΠΛΗΡΗ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΟ FOREVER GARCINIA PLUS®!



**1X Forever
Therm™
Ταμπλέτα**

**Πρωινό 300 θερμίδων
για Γυναίκες**

**Πρωινό 450 θερμίδων
για Άντρες**



ΣΒΗΣΤΕ ΤΗ ΔΙΨΑ ΣΑΣ.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΝΕΡΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΒΑΡΟΣ;

Η κατανάλωση νερού αυξάνει τον μεταβολικό σας ρυθμό. Μελέτες έχουν δείξει ότι καταναλώνοντας μισό λίτρο νερού αυξάνεται ο μεταβολισμός κατά 24-30% για έως και 90 λεπτά. Μπορείτε να ενισχύσετε τον μεταβολικό σας ρυθμό ακόμα περισσότερο πίνοντας κρύο νερό. Καθώς το σώμα σας προσπαθεί να επαναφέρει το νερό στη θερμοκρασία του σώματος, καίγονται ακόμα περισσότερες θερμίδες.

Το νερό μπορεί να περιορίσει την πείνα. Καταναλώνοντας νερό 20-30 λεπτά πριν το γεύμα μπορεί να βοηθήσει να ελέγχετε τις ποσότητες των γευμάτων σας και να νιώθετε πλήρεις. Προσπαθήστε να πιείτε 250 ml νερό όταν αισθάνεστε πεινασμένοι μεταξύ των γευμάτων σας.

ΠΕΙΝΑΤΕ ΑΚΟΜΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ 15-20 ΛΕΠΤΑ; ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΕΝΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ ΣΝΑΚ.

Ε.Ι.Τ. TIP

Το νερό μπορεί να μην παίζει τον πιο σημαντικό ρόλο στο ταξίδι σας στην απώλεια βάρους, αλλά μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την προσπάθειά σας. Θυμηθείτε να πίνετε το λιγότερο 2 λίτρα νερό κάθε μέρα κατά τη διάρκεια του προγράμματος **F15**.



ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΕΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΠΡΩΙΝΟ.

Έχουμε όλοι ακούσει τη φράση: “Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας.” Ένα υγιεινό πρωινό αποτελεί τη βάση για ένα υγιεινό διαιτολόγιο και την υπόλοιπη ημέρα. Στο πρόγραμμα **FIS BEGINNER 1** αναφέραμε πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της πρωτεΐνης, των υδατανθράκων και των καλών λιπαρών. Απολαύστε ένα υγιεινό ισορροπημένο πρωινό συμπεριλαμβάνοντας τροφές και από τις τρεις αυτές κατηγορίες, για να ξεκινήσετε την ημέρα σας σωστά και για να αποφύγετε τις υπερβολές ή το τσιμπολόγημα ανάμεσα στις πρωινές ώρες.

Ο μεταβολισμός σας επιβραδύνει όταν κοιμάστε. Η κατανάλωση πρωινού μπορεί να ενισχύσει τον μεταβολισμό σας από την αρχή της ημέρας και να θέσει σε λειτουργία τον οργανισμό σας. Όταν δεν τρώτε πρωινό, είναι πολύ πιθανό να πέσουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας, να νιώσετε πείνα και έλλειψη ενέργειας. Ακόμα χειρότερα, ο οργανισμός σας μπορεί να θέσει σε λειτουργία τους αμυντικούς μηχανισμούς που διαθέτει, για να αντιμετωπίσει καταστάσεις χαμηλής πρόσληψης τροφής, επιβραδύνοντας τον μεταβολισμό ακόμα περισσότερο.

ΟΣΟΙ ΠΑΡΑΚΑΜΠΤΟΥΝ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΔΕΝ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΕΧΟΥΝ ΤΗΝ ΤΑΣΗ ΝΑ ΤΡΩΝΕ ΠΑΡΑΠΛΩ ΑΡΓΟΤΕΡΑ ΓΙΑΤΙ ΑΙΣΘΑΝΟΝΤΑΙ ΠΕΙΝΑΣΜΕΝΟΙ.

Μπορεί να φαίνεται ότι παρακάμπτοντας το πρωινό είναι ένας εύκολος τρόπος να μειώσετε τις θερμίδες, αλλά αυτό μπορεί να σας οδηγήσει στη λάθος κατεύθυνση γιατί θα νιώθετε αδυναμία, δεν θα μπορούτε να αθληθείτε και τελικά θα αναζητάτε περισσότερο φαγητό απ’ ότι θα τρώγατε. Έτσι, τρώγοντας το πρωινό, θα έχετε ενέργεια για να αθληθείτε και να καταναλώσετε ένα ισορροπημένο βραδινό.

ΗΜΕΡΑ 1

F15 BEGINNER
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
ΤΕΣΣΕΡΑ

ΗΜΕΡΑ 2

ΑΕΡΟΒΙΕΣ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΧΩΡΙΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ



ΗΜΕΡΑ 3

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ



ΗΜΕΡΑ 4

F15 BEGINNER
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
ΠΕΝΤΕ

ΗΜΕΡΑ 5

ΑΕΡΟΒΙΕΣ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ



ΗΜΕΡΑ 6

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ



ΗΜΕΡΑ 7

F15 BEGINNER
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
ΕΞΙ

ΗΜΕΡΑ 8

ΑΕΡΟΒΙΕΣ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΧΩΡΙΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ



ΗΜΕΡΑ 9

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ



ΗΜΕΡΑ 10

F15 BEGINNER
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
ΤΕΣΣΕΡΑ

ΗΜΕΡΑ 11

ΑΕΡΟΒΙΕΣ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ



ΗΜΕΡΑ 12

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ



ΗΜΕΡΑ 13

F15 BEGINNER
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
ΠΕΝΤΕ

ΗΜΕΡΑ 14

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ



ΗΜΕΡΑ 15

F15 BEGINNER
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
ΕΞΙ

ΑΥΤΑ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΠΟΡΟΥΝ
ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΥ ΧΩΡΙΣ
ΚΑΠΟΙΟΝ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ.



F15 BEGINNER 2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ.

ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ.

Το πρόγραμμα **F15 BEGINNER 2** βασίζεται στα τρία προπονητικά προγράμματα που ήδη έχετε μάθει και σας παρουσιάζει νέες καταπληκτικές αερόβιες ασκήσεις για να θέσετε το σώμα σας σε κίνηση!

ΖΕΣΤΑΜΑ.

Στο **F15 BEGINNER 1**, μάθατε πόσο σημαντική είναι η προθέρμανση για να έχετε πιο αποτελεσματική προπόνηση και για να μειώσετε την πιθανότητα τραυματισμού. Κάντε πρώτα αυτές τις ασκήσεις πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα προπόνησης του **F15 BEGINNER 2**. Βρείτε αναλυτικά τις ασκήσεις προθέρμανσης στη **σελίδα 18** ή παρακολουθήστε το video στο **foreverfit15.com**

ΔΥΝΑΜΩΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ.

Ενώ υπάρχουν διαφορετικές απόψεις για τον καλύτερο τρόπο άθλησης για απώλεια βάρους, ένα πράγμα είναι κοινώς αποδεκτό, η ανάγκη για αερόβια άσκηση. Στο **F15 BEGINNER 2**, θα μάθετε πώς θα δυναμώσετε την ένταση και θα προσθέσετε ασκήσεις για κάψιμο θερμίδων.

Αυτή η προπονητική ρουτίνα εναλλάσσει 5 ασκήσεις του **1 λεπτού** με **δύλεπτες** ασκήσεις σταθερού ρυθμού, με σκοπό να εκτινάξει τους παλμούς της καρδιάς σας και να σας κρατήσει σε ρυθμό!

Επιλέξτε μία αερόβια άσκηση σταθερού ρυθμού την οποία θα κάνετε εναλλάξ με κάθε έντονη άσκηση. Αυτές οι ασκήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν σχοινάκι, τζόκινγκ ή γρήγορο περπάτημα. Όταν ολοκληρώσετε με όλες τις ασκήσεις, ξεκουραστείτε για **60 δευτερόλεπτα** με στόχο να ολοκληρώσετε 2-3 γύρους συνολικά.

- | | |
|---|---------|
| + Σταθερού ρυθμού άσκηση | 2 λεπτά |
| + Εκτάσεις/Ανατάσεις | 1 λεπτό |
| + Σταθερού ρυθμού άσκηση | 2 λεπτά |
| + Τρέξιμο με άρσεις γονάτου | 1 λεπτό |
| + Σταθερού ρυθμού άσκηση | 2 λεπτά |
| + Πλαγιαστά άλματα | 1 λεπτό |
| + Σταθερού ρυθμού άσκηση | 2 λεπτά |
| + Αναρριχητής (mountain climber) | 1 λεπτό |
| + Σταθερού ρυθμού άσκηση | 2 λεπτά |
| + Βαθύ κάθισμα σε αναπήδηση με έκταση χεριών (jack squat) | 1 λεπτό |

Επαναλάβετε
2-3 φορές για
μία πλήρη
προπόνηση!

ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΑΕΡΟΒΙΕΣ
ΧΩΡΙΣ
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ.

ΑΕΡΟΒΙΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Αναζητάτε έναν νέο τρόπο για να προκαλέσετε τον εαυτό σας; Προσθέτοντας ένα ασκησιολόγιο με διαστήματα διαφορετικής έντασης (intervals) στο πρόγραμμα της αερόβιας σας, είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να ανεβάσετε άμεσα τον μεταβολισμό σας. Η προπόνηση **30-20-10** είναι ένας καταπληκτικός τρόπος για να μεταβείτε στο επόμενο επίπεδο με την αερόβια άσκησή σας. Δεν έχει σημασία ποιον τύπο αερόβιας άσκησης κάνετε, εντάσσοντας την διαλειμματική προπόνηση μπορείτε να ανεβάσετε την ένταση ΚΑΙ τα οφέλη!

30 δευτ.

μέση
ταχύτητα

+ 20 δευτ.

υψηλή
ταχύτητα

+ 10 δευτ.

πιο γρήγορη
ταχύτητα

+ 2 λεπτά

ξεκούραση

1

γύρος

x 5

= 15 λεπτά

αερόβια!

Ολοκληρώστε την αερόβια σας σε ρυθμό που αισθάνεστε άνετα για **30 δευτερόλεπτα**. Μετά, ανεβάστε τον ρυθμό και προκαλέστε τον εαυτό σας για **20 δευτερόλεπτα**. Τέλος, στα τελευταία **10 δευτερόλεπτα** ολοκληρώστε την αερόβιά σας στο μέγιστο δυνατό επίπεδο.

Αν έχετε επιλέξει το τρέξιμο για παράδειγμα, κάντε ελαφρύ τζόκινγκ πρώτα για **30 δευτερόλεπτα**, τρέξτε λίγο πιο γρήγορα για τα επόμενα **20 δευτερόλεπτα** και επιταχύνετε με ένα σπριντ τα τελευταία **10**.

Επαναλάβετε αυτήν την ρουτίνα για πέντε φορές στη σειρά πριν ξεκουραστείτε για δύο λεπτά περπατώντας με χαλαρό ρυθμό ή κάνοντας τζόκινγκ. Αυτό είναι! Σε μόνο **15 λεπτά**, έχετε ολοκληρώσει μια δυναμική, αερόβια άσκηση!

Ε.Ι.Τ. TIP

Εάν είναι δύσκολο να ολοκληρώσετε τους πέντε γύρους στη σειρά, χρησιμοποιήστε τα 30 δευτερόλεπτα για αποκατάσταση (πχ. περπάτημα αντί για τζόκινγκ). Εάν έχετε ζαλάδα, καθίστε. Ολοκληρώστε με περπάτημα το υπόλοιπο του χρόνου που απομένει.

F15 BEGINNER ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΕΣΣΕΡΑ

Στο **F15 BEGINNER 2**, θα βασιστείτε στις ασκήσεις από το **F15 BEGINNER 1** και προκαλέστε ακόμα περισσότερο τον εαυτό σας σε κάθε κίνηση. Κάθε άσκηση διαρκεί **30 δευτερόλεπτα** με **5 δευτερόλεπτα** διάλειμμα ανάμεσα στις ασκήσεις.

Όταν έχετε ολοκληρώσει όλες τις ασκήσεις, χαλαρώστε για **60 δευτερόλεπτα** και ξεκινήστε ξανά με στόχο να ολοκληρώσετε 2-3 γύρους συνολικά!

- + Εναλλασσόμενες προβολές
- + Στατικές προβολές (15" ανά πλευρά)
- + Εναλλασσόμενες άρσεις γονάτου
- + Άρσεις γονάτου σε ανάποδες προβολές (15" ανά πλευρά)
- + Εναλλασσόμενα οπίσθια λακτίσματα (φτέρνα στο γλουτό)
- + Όρθια στάση ισορροπίας με σηκωμένο αντίθετο χέρι-πόδι (τρίτος πολεμιστής) (15" ανά πλευρά)
- + Βαθύ κάθισμα
- + Βαθύ κάθισμα με παλμούς
- + Έκταση αριστερού χεριού/δεξιού γονάτου (διαγώνιες εκτάσεις)
- + Έκταση αριστερού χεριού/αγκώνας στο αριστερό γόνατο
- + Έκταση δεξιού χεριού/αριστερού γονάτου (διαγώνιες εκτάσεις)
- + Έκταση δεξιού χεριού/αγκώνας στο δεξί γόνατο
- + Κάμψεις
- + Σανίδα
- + Άρση χεριών-ποδιών σε πρόσθια θέση
- + Πλαϊνή σανίδα (15" ανά πλευρά)
- + Ανάποδοι κοιλιακοί (γόνατα στο στήθος)
- + Κοιλιακοί με στήριξη στους γλουτούς (γόνατα στο στήθος)
- + Ανάποδο ποδήλατο
- + Αναρριχητής (mountain climber)

30

δευτερόλεπτα
κάθε άσκηση

F.I.T. TIP

Οι νέες αυτές ασκήσεις αποτελούν τη συνέχεια των ακήσεων που έχετε ήδη μάθει. Θα συνεχίσουμε να προσθέτουμε σε αυτές τις κινήσεις καθώς συνεχίζουμε στο πρόγραμμα **F.I.T.**!

Ξεκουραστείτε
για 60
δευτερόλεπτα

Επαναλάβετε
2-3 φορές για
μία πλήρη
προπόνηση!

F15 BEGINNER ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΠΕΝΤΕ

Αυτή η προπόνηση προσθέτει **15 δευτερόλεπτα** δυναμικές ασκήσεις στο βασικό πρόγραμμα **F15 BEGINNER 1**. Αυτές οι νέες ασκήσεις θα ενεργοποιήσουν τον κορμό και την ισορροπία του σώματός σας.

Κάθε άσκηση θα έχει διάρκεια **45 δευτερόλεπτα** και θα ακολουθείται αμέσως από μια συμπληρωματική άσκηση **15 δευτερολέπτων**. Αφού έχετε ολοκληρώσει κάθε συμπληρωματική άσκηση ξεκουραστείτε για **10 δευτερόλεπτα** πρώτου ξεκινήσετε την επόμενη άσκηση. Όταν ολοκληρώσετε όλες τις ασκήσεις, ξεκουραστείτε για **60 δευτερόλεπτα** και ξεκινήστε ξανά με στόχο να ολοκληρώσετε 2-4 γύρους συνολικά!

F.I.T. TIP

Η πρόκληση φέρνει τις αλλαγές! Ολοκληρώσατε δύο γύρους την τελευταία φορά; Αυτή τη φορά επαναλάβετε τρεις γύρους για ενδυνάμωση και κάντε το επόμενο βήμα στο ταξίδι σας για να δείχνετε και να αισθάνεστε καλύτερα.

15-45

δευτερόλεπτα
κάθε άσκηση

- | | |
|---|-----------------|
| + Βαθύ κάθισμα με έκταση χεριών | 45 δευτερόλεπτα |
| + Βαθύ κάθισμα με παλμούς | 15 δευτερόλεπτα |
| + Περιστροφικές εκτάσεις χεριών από ψηλά αριστερά σε χαμηλά δεξιά (woodchops) | 45 δευτερόλεπτα |
| + Skaters | 15 δευτερόλεπτα |
| + Περιστροφικές εκτάσεις χεριών από ψηλά δεξιά σε χαμηλά αριστερά (woodchops) | 45 δευτερόλεπτα |
| + Skaters | 15 δευτερόλεπτα |
| + Εναλλασσόμενες πλαϊνές προβολές | 45 δευτερόλεπτα |
| + Αναπήδηση με έκταση χεριών | 15 δευτερόλεπτα |
| + Πλαϊνά βαθιά καθίσματα | 45 δευτερόλεπτα |
| + Γρήγορα πλαϊνά βαθιά καθίσματα | 15 δευτερόλεπτα |
| + Σανίδα σε πλαϊνή σανίδα αριστερά | 45 δευτερόλεπτα |
| + Πλαϊνή σανίδα, κρατήστε για | 15 δευτερόλεπτα |
| + Κάμψεις τρικέφαλων με στήριξη στα γόνατα | 45 δευτερόλεπτα |
| + Προβολές αναρριχητή (mountain climber) | 15 δευτερόλεπτα |
| + Σανίδα σε πλαϊνή σανίδα δεξιά | 45 δευτερόλεπτα |
| + Πλαϊνή σανίδα, κρατήστε για | 15 δευτερόλεπτα |
| + Γέφυρα γλουτών | 45 δευτερόλεπτα |
| + Ανάποδοι κοιλιακοί (γόνατα στο στήθος) | 15 δευτερόλεπτα |
| + Ρολαρίσματα πυρήνα | 45 δευτερόλεπτα |
| + Ρολάρισμα πυρήνα-κρατήστε για | 15 δευτερόλεπτα |

Ξεκουραστείτε
για 60
δευτερόλεπτα

Επαναλάβετε
2-4 φορές για
μια πλήρη
προπόνηση!

F15 BEGINNER ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΞΙ

Αυτή την προπόνηση την γνωρίσατε στο **F15 BEGINNER 1** και περιλαμβάνει περιστροφές των γοφών και κάποιες ασκήσεις ενδυνάμωσης τύπου γιόγκα. Αυτές οι κινήσεις είναι πιο αργές και εστιάζουν στην ισορροπία και στην σταθεροποίηση του κορμού του σώματος.

Κάθε άσκηση διαρκεί **60 δευτερόλεπτα** με **10 δευτερόλεπτα** διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων. Όταν ολοκληρώσετε και τις 10 ασκήσεις, χαλαρώστε για **60 δευτερόλεπτα** και ξεκινήστε ξανά με στόχο να ολοκληρώσετε συνολικά και τους 3 γύρους!



- + Βαθύ κάθισμα με πλιέ
- + Κάτω σκύλος σε σανίδα
- + Άρσεις θανάτου με ισορροπία αριστερά
- + Άρσεις θανάτου με ισορροπία δεξιά
- + Τριγωνικοί κοιλιακοί αριστερά
- + Τριγωνικοί κοιλιακοί δεξιά
- + Βαθύ κάθισμα με διάταση αριστερού μηρού και χέρια στην έκταση (crescent lunge)
- + Βαθύ κάθισμα με διάταση δεξιού μηρού και χέρια στην έκταση (crescent lunge)
- + Ασάνα βάρκα
- + Παθητική περιστροφή γονάτου σε ύπτια θέση για έκταση σπονδυλικής στήλης

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.

Μην ξεχνάτε να αφιερώνετε λίγα λεπτά στο τέλος της κάθε προπόνησης για χαλάρωση. Για να δείτε τις ασκήσεις αυτές ανατρέξτε στη **σελίδα 19** ή παρακολουθήστε το video στο **foreverfit15.com**

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΑΤΕ ΤΟ FOREVER F15 BEGINNER 2!

ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΑΤΕ!

ΤΙ
ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ
ΜΕΤΑ;

**ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΤΕ ΟΣΑ ΜΑΘΑΤΕ ΣΤΟ ΠΡΩΤΟ
ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ, ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ
ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΑΙ ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΤΕ
ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΣΑΣ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕ ΤΟ F15 INTERMEDIATE.**

Μην ξεχνάτε να καταγράφετε το βάρος σας και τις μετρήσεις σας στη **σελίδα 7** για να παρακολουθείτε την εξέλιξή σας. Αυτή είναι πάντα η καλύτερη στιγμή για να επανεκτιμήσετε τους στόχους σας και για να βεβαιωθείτε ότι κινείστε προς τη σωστή κατεύθυνση.

**ΕΧΕΤΕ ΗΔΗ ΠΕΤΥΧΕΙ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ
ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ; ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ!**

Σκεφτείτε την πρόοδο που έχετε κάνει και τις αλλαγές που βλέπετε στο σώμα σας και βάλτε ένα νέο στόχο για να προκαλέσετε τον εαυτό σας!

Δεν είστε έτοιμοι να συνεχίσετε; Επανάλαβε το πρόγραμμα **F15 BEGINNER** έως ότου πετύχετε τα μέγιστα αποτελέσματα ή είστε έτοιμοι για μια νέα πρόκληση!

Γνωρίστε περισσότερα ξεκινώντας το **F15 INTERMEDIATE**, και επισκεφθείτε το **foreverliving.com**

Μοιραστείτε και με άλλους την επιτυχία σας για το **F15** στα social media χρησιμοποιώντας στις αναρτήσεις σας το hashtag **#IAmForeverFIT**. Ανυπομονούμε να μάθουμε για τη ριζική αλλαγή και τους στόχους που πετύχατε.



facebook.com/
ForeverGreeceCyprusHQ



@forevergreececyprusHQ

F15 BEGINNER ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ.

Η προσπάθεια σας για να δείχνετε και να αισθάνεστε καλύτερα ξεκινάει από την κουζίνα σας. Τηρήστε το παρακάτω πρόγραμμα διατροφής με τις θερμίδες που πρέπει να λαμβάνετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος **F15 BEGINNER**.

F15 BEGINNER 1

+ Γυναίκες 1,400 Θερμίδες

+ Άντρες 1,900 Θερμίδες

F15 BEGINNER 2

+ Γυναίκες 1,500 Θερμίδες

+ Άντρες 2,000 Θερμίδες

ΠΡΩΙΝΟ.

Συνδυάστε τις παρακάτω συνταγές κατά τη διάρκεια του προγράμματος **F15 BEGINNER** για να ξεκινήσετε τη μέρα σας.

Κουάκερ με Χτυπητά Αυγά

Γυναίκες

1 αυγό
½ **κούπα** κουάκερ
½ **κούπα** μύρτιλα
1 πρέζα κανέλα

Άντρες

2 αυγά
½ **κούπα** κουάκερ
½ **κούπα** μύρτιλα
6 αμύγδαλα, ψιλοκομμένα
1 πρέζα κανέλα

Ετοιμάστε το κουάκερ σύμφωνα με τις οδηγίες στο πακέτο χρησιμοποιώντας νερό. Προσθέστε τα μύρτιλα, την κανέλα και τα αμύγδαλα (μόνο για τους άντρες). Ρίξτε λίγο λάδι στο τηγάνι αφού πρώτα έχει προθερμανθεί και μαγειρέψτε τα αυγά όπως επιθυμείτε ολοκληρώνοντας με αλάτι και πιπέρι, καυτερή sauce ή σάλτσα.

Parfait Γιαουρτιού

Γυναίκες

¾ **κούπας** γιαούρτι
½ **μεζούρα** Forever Lite Ultra™ Βανίλια
¼ **κούπας** ποικιλία δημητριακών (granola)
1 κ.γ. σπόροι chia
½ **κούπα** μούρα

Άντρες

1 **κούπα** γιαούρτι
1 **μεζούρα** Forever Lite Ultra™ Βανίλια
¼ **κούπας** ποικιλία δημητριακών (granola)
1 κ.γ. σπόροι chia
1 **κούπα** μούρα

Συνδυάστε το γιαούρτι με το Forever Lite Ultra™ και ρίξτε από πάνω τα μούρα, τους σπόρους chia και την ποικιλία δημητριακών (granola).

Σάντουιτς με Μπέικον και Αυγά

Γυναίκες

2 φέτες μπέικον γαλοπούλας
3 ασπράδια αυγών
1 Muffin ολικής άλεσης
1 κ.σ. τυρί 'H
30 gr αβοκάντο
1 φέτα ντομάτας
1 χούφτα σπανάκι
120 ml χυμό πορτοκαλιού ή γκρέιπφρουτ

Άντρες

2 φέτες μπέικον γαλοπούλας
1 αυγό
2 ασπράδια αυγών
1 Muffin ολικής άλεσης
1 κ.σ. τυρί 'H
30 gr αβοκάντο
1 φέτα ντομάτας
1 χούφτα σπανάκι
240 ml χυμό πορτοκαλιού ή γκρέιπφρουτ

Μαγειρέψτε το μπέικον γαλοπούλας, βάλε το στην άκρη και στραγγίστε. Μαγειρέψτε τα αυγά όπως επιθυμείτε. Φρυγανίστε το muffin και πασπαλίστε με τυρί. Προσθέστε τα αυγά, το μπέικον, την ντομάτα και το σπανάκι και σκεπάστε με το άλλο μισό. Απολαύστε με χυμό.

Κινόα Style

Γυναίκες

1 **μεζούρα** Forever Lite Ultra™ Βανίλια
½ **κούπα** κινόα, ψημένη
1 κ.γ. λάδι καρύδας λιναρόσποροι, σπόροι chia, ή σπόροι κάνναβης
1 κ.σ. αποξηραμένο φρούτο 'H ½ **κούπα** φρούτο
½ εκχύλισμα βανίλιας
180 ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη
1 πρέζα κανέλα

Άντρες

1 **μεζούρα** Forever Lite Ultra™ Βανίλια
¾ **κούπας** κινόα, ψημένη
2 κ.γ. λάδι καρύδας λιναρόσποροι, σπόροι chia, ή σπόροι κάνναβης
3 κ.σ. αποξηραμένο φρούτο 'H ¾ **κούπας** φρούτο
½ εκχύλισμα βανίλιας
240 ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη
1 πρέζα κανέλα

Τοποθετήστε την ψημένη κινόα σε ένα μπολ και ανακατέψτε με το λάδι καρύδας ή τους καρπούς, το Forever Lite Ultra™, τη βανίλια και το γάλα καρύδας. Ρίξτε από πάνω τα φρούτα και την κανέλα.

Ε.Ι.Τ. TIP

Παραλείπετε το πρωινό γιατί δεν έχετε χρόνο να το προετοιμάσετε το πρωί; Ετοιμάστε τα υλικά από το βράδυ για να τα συνδυάσετε το πρωί όπως το κουάκερ ή το parfait γιαουρτιού, ώστε να το έχετε έτοιμο πριν φύγετε.

Μήλο Κανέλας και Βρώμη

Γυναίκες

120 ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη
½ **κούπα** νιφάδες βρώμης
¼ **κούπας** γιαούρτι
1 **κ.σ.** φυτικόβούτυρο, βούτυρο αμυγδάλου ή βούτυρο από κάσιους
¼ **κούπας** σάλτσα μήλου
1 πρέζα κανέλα

Άντρες

180 ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη
¾ **κούπας** νιφάδες βρώμης
½ **κούπα** γιαούρτι
1½ **κ.σ.** φυτικόβούτυρο, βούτυρο αμυγδάλου ή βούτυρο από κάσιους
½ **κούπα** σάλτσα μήλου
1 πρέζα κανέλα

Προετοιμάστε από το βράδυ όσα πιο πολλά μπορείτε για τις επόμενες 3-4 μέρες. Συνδυάστε τις νιφάδες βρώμης και το γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη. Προσθέστε τη σάλτσα μήλου, το γιαούρτι και την κανέλα. Σκεπάστε και τοποθετήστε στο ψυγείο από το προηγούμενο βράδυ. Αν θέλετε μπορείτε να το απολαύσετε ζεστό ή απευθείας από το ψυγείο.

Πίτες Pancakes Χωρίς Λιπαρά

Γυναίκες

1 αυγό
¼ **κούπας** τυρί cottage
2% λιπαρά
¼ **κούπας** νιφάδες βρώμης
½ **κούπα** σπανάκι
½ μπανάνα
¼ **κούπας** μύρτιλα
1 **κ.σ.** σιρόπι maple

Άντρες

1 αυγό
2 ασπράδια αυγών
¼ **κούπας** τυρί cottage
2% λιπαρά
¾ **κούπας** νιφάδες βρώμης
½ **κούπα** σπανάκι
½ μπανάνα
¼ **κούπας** μύρτιλα
2 **κ.σ.** σιρόπι maple

Ζεστάνετε το σκεύος σε μέτρια θερμοκρασία. Βάλτε στην άκρη τα μύρτιλα και το σιρόπι maple. Αναμείξτε όλα τα υπόλοιπα υλικά έως ότου γίνουν ένα ομογενοποιημένο μείγμα. Ρίξτε το μείγμα στο σκεύος και γυρίστε μια φορά όταν οι άκρες αρχίζουν και κάνουν φουσκάλες. Ρίξτε από πάνω τα μύρτιλα και το σιρόπι maple. Έτοιμο για απόλαυση!

Νόστιμη Αφράτη Ομελέτα

Γυναίκες

1 αυγό
3 ασπράδια αυγών
½ **κούπα** ξύσμα γλυκοπατάτας
2 **κ.σ.** τυρί Μοτσαρέλα
¼ **κούπας** κόκκινες πιπεριές σε κομματάκια
2 φρέσκα κρεμμύδια, σε κομματάκια
2 **κ.σ.** σάλτσα
Αλάτι με αρωματικά για γεύση

Άντρες

2 αυγά
4 ασπράδια αυγών
¾ **κούπας** ξύσμα γλυκοπατάτας
2 **κ.σ.** τυρί Μοτσαρέλα
¼ **κούπας** κόκκινες πιπεριές σε κομματάκια
2 φρέσκα κρεμμύδια, σε κομματάκια
4 **κ.σ.** σάλτσα
Αλάτι με αρωματικά για γεύση

Θερμάνετε το σκεύος για την ομελέτα και ρίχνετε το λάδι. Χτυπήστε τα αυγά με το αλάτι και τα αρωματικά. Ανακατέψτε το ξύσμα πατάτας και τα λαχανικά. Ρίξτε το μισό μείγμα στο σκεύος. Μαγειρέψτε έως να γίνουν τα αυγά. Βάλτε λάδι και επαναλάβετε με την υπόλοιπη ποσότητα μείγματος. Σερβίρετε την ομελέτα με τη σάλτσα και τη Μοτσαρέλα από πάνω.

ΕΧΕΤΕ ΜΙΑ
ΩΡΑΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ;
ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΗ
ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΣΤΟ:

facebook.com/ForeverGreeceCyprusHQ

ΣΝΑΚ.

Ένα καλά ισορροπημένο σνακ μπορεί να σας βοηθήσει να νιώθετε πλήρεις και να είστε δραστήριοι κατά τη διάρκεια της ημέρας. Βεβαιωθείτε ότι το σνακ περιλαμβάνει τουλάχιστον δυο είδη φαγητών και συνδυάζει υδατάνθρακες με πρωτεΐνη και / ή καλά λιπαρά για ισορροπία.

+ Γυναίκες 200 Θερμίδες

Ποικιλία Δημητριακών

Γυναίκες

25 φυστίκια
1 κ.σ. ηλιόσποροι
1 κ.σ. σταφίδες
1 κ.σ. νιφάδες μαύρης σοκολάτας

Άντρες

30 φυστίκια
2 κ.σ. ηλιόσποροι
2 κ.σ. σταφίδες
1 κ.σ. νιφάδες μαύρης σοκολάτας

Ανακατέψτε όλα τα συστατικά για ένα υπερόχο σνακ για τον δρόμο!

Αχλάδι Κανέλα και Τυρί Cottage

Γυναίκες

½ κούπα τυρί cottage
2%
1 αχλάδι σε κομμάτια
2 μισά καρύδια κομμένα

Άντρες

¾ κούπας τυρί cottage
2%
1 αχλάδι σε κομμάτια
1 κ.σ. καρύδια κομμένα

Συνδυάστε τυρί cottage και αχλάδι, πασπαλίστε από πάνω με τα καρύδια.

Πρωτεΐνη για τον δρόμο

Γυναίκες

30 gr καπνιστή γαλοπούλα
30 gr τυρί Μοτσαρέλα
2 μανταρίνια

Άντρες

60 gr καπνιστή γαλοπούλα
60 gr τυρί Μοτσαρέλα
1 μανταρίνι

Φασόλια Edamame με Γάλα Σόγιας Βανίλια

Γυναίκες

⅔ κούπας φασόλια Edamame
1 κούπα γάλα Σόγιας Βανίλια
Αλάτι για γεύση

Άντρες

1⅓ κούπας φασόλια Edamame
1 κούπα γάλα Σόγιας Βανίλια
Αλάτι για γεύση

Προετοιμάστε τα φασόλια Edamame όπως επιθυμείτε, στον φούorno μικροκυμάτων ή βραστά. Ρίξτε λίγο αλάτι και απολαύστε με μια κούπα γάλα σόγιας βανίλια.

+ Άντρες 350 Θερμίδες

Τοστ με Αβοκάντο και αυγό

Γυναίκες

1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
¼ αβοκάντο, λιωμένο
1 καλά βρασμένο αυγό

Άντρες

1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
¼ αβοκάντο, λιωμένο
2 καλά βρασμένα αυγά

Ψήστε τη φέτα ψωμιού ολικής άλεσης. Απλώστε από πάνω το λιωμένο αβοκάντο. Τα καλά βρασμένα κομμάτια αυγού τα κόβετε σε κομμάτια και τα ρίχνετε από πάνω ή τα βάζετε στην άκρη στο πιάτο ως συνοδευτικό.

Μπάρες Forever PRO X2™, Λαχανικά και Χούμους

Γυναίκες

1 μπάρα Forever PRO X2™ High Protein (διατίθεται ξεχωριστά)
καρότα, πιπεριές, σέλερι, γογγύλι, αγγούρι και μπρόκολο ψιλοκομμένα
1 κ.σ. χούμους

Άντρες

1 μπάρα Forever PRO X2™ High Protein (διατίθεται ξεχωριστά)
καρότα, πιπεριές, σέλερι, γογγύλι, αγγούρι και μπρόκολο ψιλοκομμένα
2 κ.σ. χούμους
240 ml γάλα χωρίς λιπαρά αμυγδάλου, καρύδας, σόγιας ή ρυζιού.

Ενεργειακή Μπάλα από Φυστικοβούτυρο

Γυναίκες

½ κούπα φυστικοβούτυρο
¼ κούπα μέλι
1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ Βανίλια
¾ κούπας νιφάδες βρώμης
½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
¼ κ.γ. αλάτι

Άντρες

½ κούπα φυστικοβούτυρο
¼ κούπα μέλι
1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ Βανίλια
¾ κούπας νιφάδες βρώμης
½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
¼ κ.γ. αλάτι

Ανακατεύετε το φυστικοβούτυρο με το μέλι, τη βανίλια και το αλάτι. Προσθέτετε το μείγμα στην πρωτεΐνη και τα ανακατεύετε όλα μαζί μετά βάζετε και τη βρώμη και φορμάρετε 14 μπαλίτσες. Διατηρήστε τις στο ψυγείο ή στην κατάψυξη. Η ποσότητα για γυναίκες είναι 2 μπαλίτσες και για τους άντρες 3 μπαλίτσες.

ΓΕΥΜΑ & ΒΡΑΔΙΝΟ.

Συνδυάστε τις παρακάτω συνταγές κατά τη διάρκεια του προγράμματος **F15 BEGINNER** ώστε να λαμβάνετε τις απαιτούμενες θερμίδες και να έχετε την απαραίτητη ενέργεια καθόλη τη διάρκεια της μέρας.

+ Γυναίκες 450 Θερμίδες

Ρολό Γαλοπούλας

Γυναίκες

1 tortiglja olikhs áleσης
1 κ.σ. χούμους
½ - 1 κούπα σπανάκι
120 gr γαλοπούλας
30 gr τυρί Μοτσαρέλα

Άντρες

2 tortiglja olikhs áleσης
2 κ.σ. χούμους
1 κούπα σπανάκι
150 gr γαλοπούλας
60 gr τυρί Μοτσαρέλα

Ρίξτε πάνω από την tortiglja 1 κ.σ. χούμους και προσθέστε τη γαλοπούλα, το σπανάκι και το τυρί. Τυλίξτε την tortiglja και απολαύστε!

Σάντουιτς με Τόνο

Γυναίκες

120 gr έτοιμος τόνος
1 κ.σ. μαγιονέζα
χαμηλών λιπαρών
½ κούπα σέλερι σε κύβους
1 φέτα ψωμιού ολικής άλεσης
¼ κούπας μαρούλι ή άλλο πολύφυλλο λαχανικό
1 κούπα καρότα
1 κ.σ. χούμους
½ κούπα σταφύλια ή 1 μικρό πορτοκάλι

Άντρες

150 gr έτοιμος τόνος
1 κ.σ. μαγιονέζα
χαμηλών λιπαρών
2 φέτες ψωμιού ολικής άλεσης
¼ κούπας μαρούλι ή άλλο πολύφυλλο λαχανικό
2 μικρά πορτοκάλια

Ανακατέψτε τον τόνο με τη μαγιονέζα χαμηλών λιπαρών και το κομμένο σέλερι. Τοποθετήστε το στη φέτα του ψωμιού ολικής άλεσης και ρίξτε από πάνω το μαρούλι ή άλλο πολύφυλλο λαχανικό. Οι γυναίκες μπορούν να απολαύσουν τα λαχανικά με το χούμους και τα φρούτα ως συνοδευτικό. Οι άντρες μπορούν να απολαύσουν το φρούτο ως συνοδευτικό.

Ντοματόσουπα με Κράκερ Τυριού

Γυναίκες

1½ κούπα σούπα ντομάτας
½ κούπας ψιλοκομμένο τυρί τσένταρ
8 κράκερ ολικής άλεσης
1 αυγό καλά βρασμένο

Άντρες

2 κούπες σούπα ντομάτας
½ κούπας ψιλοκομμένο τυρί τσένταρ
8 κράκερ ολικής άλεσης
2 αυγά καλά βρασμένα

Μαγειρέψτε τη σούπα σύμφωνα με τις οδηγίες. Πασπαλίστε πάνω από τα κράκερ ολικής άλεσης το ψιλοκομμένο τυρί και τοποθετήστε το στο φούρνο μικροκυμάτων μέχρι να λιώσει το τυρί. Απολαύστε το με τα αυγά ως συνοδευτικό.

+ Άντρες 550 Θερμίδες

Κοτόπουλο τύπου Tex-Mex με Σάλτσα

Γυναίκες

2 κούπες σπανάκι
1-2 κούπες μαρούλι ή άλλο πολύφυλλο λάχανο
½ κούπας ντομάτα σε κομματάκια
½ κούπα μαύρα φασόλια, πλυμένα και στραγγισμένα
120 gr στήθος κοτόπουλου σε κομματάκια
½ πιπεριά σε κομματάκια
2 πράσινα κρεμμύδια σε κομματάκια
3 κ.σ. σάλτσα
3 κ.σ. γιαούρτι χωρίς λιπαρά
¼ κ.γ. καρύκευμα για τάκο
30 gr αβοκάντο 'Η
1½ κ.σ. τυρί

Άντρες

2 κούπες σπανάκι
2 κούπες μαρούλι ή άλλο πολύφυλλο λάχανο
½ κούπα ντομάτα σε κομματάκια
½ κούπα μαύρα φασόλια, πλυμένα και στραγγισμένα
150 gr στήθος κοτόπουλου σε κομματάκια
½ πιπεριά σε κομματάκια
2 πράσινα κρεμμύδια σε κομματάκια
4 κ.σ. σάλτσα
4 κ.σ. γιαούρτι χωρίς λιπαρά
½ κ.γ. καρύκευμα για τάκο
60 gr αβοκάντο 'Η
2½ κ.σ. τυρί

Ανακατέψτε το σπανάκι και τα πράσινα λαχανικά, συμπληρώστε τις ντομάτες, τις πιπεριές και τα πράσινα κρεμμύδια. Προσθέστε τα μαύρα φασόλια και ρίξτε από πάνω τα κομματάκια στήθους κοτόπουλου. Για να κάνετε μια σάλτσα χαμηλών θερμίδων, συνδυάστε τη σάλτσα με το γιαούρτι χωρίς λιπαρά και ρίξτε το καρύκευμα για τάκο και ανακατέψτε. Προσθέστε στη σάλτσα. Ολοκληρώστε ρίχνοντας από πάνω το αβοκάντο και το τυρί.

Elvis Special

Γυναίκες

1 κ.σ. φυστικοβούτυρο ή βούτυρο αμυγδάλου
2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης
1 μπανάνα
1 πρέζα κανέλα

Άντρες

1 κ.σ. φυστικοβούτυρο ή βούτυρο αμυγδάλου
2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης
1 μπανάνα
1 πρέζα κανέλα
1 κ.σ. χούμους
1 κούπα καρότα
240 ml. γάλα αμυγδάλου ή σόγιας ή ρυζιού χωρίς λιπαρά

Απλώστε το φυστικοβούτυρο ή το βούτυρο αμυγδάλου σε μια φέτα ψωμιού ολικής άλεσης, προσθέστε πουρέ ή κομμάτια μπανάνας και πασπαλίστε από πάνω την κανέλα βάλτε από πάνω τη δεύτερη φέτα ψωμιού ολικής άλεσης. Οι άντρες μπορούν να απολαύσουν με καρότα με χούμους και γάλα ως συνοδευτικό.

+ Γυναίκες 450 Θερμίδες

Πίτα με Κοτόπουλο σε σαλάτα Caesar

Γυναίκες

120 gr κοτόπουλο στήθος
1 πίτα από σπανάκι
½ κ.σ. ελαιόλαδο
½ κ.σ. μαγιονέζα χαμηλή
σε λιπαρά
1 κ.σ. τυρί παρμεζάνα
¾ κ.σ. χυμό λεμονιού
¼ κ.γ. σκόρδο λιωμένο
Μαρούλι
Αλάτι και πιπέρι για γεύση
1 μήλο

Άντρες

180 gr κοτόπουλο στήθος
1 πίτα από σπανάκι
½ κ.σ. ελαιόλαδο
½ κ.σ. μαγιονέζα χαμηλή
σε λιπαρά
1 κ.σ. τυρί παρμεζάνα
¾ κ.σ. χυμό λεμονιού
¼ κ.γ. σκόρδο λιωμένο
Μαρούλι
Αλάτι και πιπέρι για γεύση
1 μήλο

Ανακατέψτε το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, τη μαγιονέζα χαμηλών λιπαρών και το σκόρδο σε ένα μπολ για να κάνετε τη σάλτσα. Αλατίστε ελαφρώς το στήθος κοτόπουλου και βάλτε το στο γκριλ για 4-6 λεπτά από κάθε πλευρά. Όταν έχετε ολοκληρώσει με το ψήσιμο κόψτε το κοτόπουλο σε μπουκιές. Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί. Τοποθετήστε το μείγμα στη πίτα από σπανάκι. Απολαύστε με ένα μήλο ως συνοδευτικό.

Τσίλι

Γυναίκες

120 gr κιμάς γαλοπούλας
1 κ.γ. σκόνη τσίλι
¼ κούπας κρεμμύδι
ψιλοκομμένο
¼ κούπας ντοματάρια σε
κύβους κονσέρβα
½ κούπα μαυρομάτικα
φασόλια, πλυμένα και
στραγγισμένα
¼ κούπας μπαμπούνια
ή κόκκινα φασόλια,
πλυμένα και στραγγισμένα
¼ κούπας σάλτσα
30 gr αβοκάντο σε
κομματάκια Ή ½ κούπας
τριμμένο τυρί

Άντρες

150 gr κιμάς γαλοπούλας
1 κ.γ. σκόνη τσίλι
½ κούπας κρεμμύδι
ψιλοκομμένο
½ κούπας ντοματάρια σε
κύβους κονσέρβα
½ κούπα μαυρομάτικα
φασόλια, πλυμένα και
στραγγισμένα
½ κούπας μπαμπούνια
ή κόκκινα φασόλια,
πλυμένα και στραγγισμένα
½ κούπας σάλτσα
¼ αβοκάντο σε
κομματάκια
1 κ.σ. τριμμένο τυρί

Τσιγαρίστε τον κιμά με το ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Προσθέστε τη σκόνη τσίλι, τις ντομάτες, τα μαυρομάτικα φασόλια, τα μπαμπούνια φασόλια και τη σάλτσα. Ρίξτε από πάνω το αβοκάντο ή το τυρί για τις γυναίκες και το αβοκάντο και το τυρί για τους άντρες.

F.I.T. TIP

Το τσίλι μπορεί να είναι και για χορτοφάγους αντικαθιστώντας τον κιμά της γαλοπούλας, με επιπλέον **180 gr** τυρί σόγιας tofu και επιπλέον **¼ της κούπας** φασόλια για τις γυναίκες και **240 gr** τυρί σόγιας tofu και **½ κούπας** φασόλια για τους άντρες.

+ Άντρες 550 Θερμίδες

Πικάντικο Κοτόπουλο

Γυναίκες

120 gr στήθος
κοτόπουλου
1 κ.γ. λάδι καρύδας
½ κούπα κουσκούς
¼ κούπας ρεβίθια
1 κ.σ. σταφίδα
1 κ.σ. κουκουνάρι
1 κούπα σπανάκι
ψιλοκομμένο
½ κούπα ζωμός κότας
¾ κ.γ. σκόνη κάρυ
½ κ.γ. κύμινο
¼ κ.γ. κανέλα
Αλάτι και πιπέρι για
γεύση

Άντρες

180 gr στήθος
κοτόπουλου
1 κ.γ. λάδι καρύδας
¾ κούπα κουσκούς
½ κούπας ρεβίθια
1 κ.σ. σταφίδα
1 κ.σ. κουκουνάρι
1 κούπα σπανάκι
ψιλοκομμένο
¾ κούπα ζωμός κότας
¾ κ.γ. σκόνη κάρυ
½ κ.γ. κύμινο
¼ κ.γ. κανέλα
Αλάτι και πιπέρι για
γεύση

Αλείψτε με το λάδι καρύδας το στήθος κοτόπουλου και ρίξτε ½ κ.γ. σκόνη κάρυ, αλάτι και πιπέρι. Ψήστε στους 180° για 25-30 λεπτά. Βράστε τον ζωμό κότας και ρίξτε μέσα το κουσκούς. Σκεπάστε και αφήστε το για 1 λεπτό. Προσθέστε το κομμένο σπανάκι, τα ρεβίθια, το κουκουνάρι και τις σταφίδες. Ρίξτε την υπόλοιπη σκόνη κάρυ, το κύμινο και το πιπέρι για τη γεύση.

Σουβλάκι

Γυναίκες

120 gr χοιρινό
¼ κούπας γιαούρτι
1 κ.γ. ελαιόλαδο
1 πίτα ολικής άλεσης
1 κ.γ. φέτα
¼ μικρό κρεμμύδι
ψιλοκομμένο
½ αγγούρι σε κομμάτια
1 κ.σ. χυμό λεμονιού
½ κ.γ. μέλι
1 πρέζα σκόνη σκόρδου
1 πρέζα άνηθο
1 πρέζα αλάτι
1 πρέζα ρίγανη
1 πρέζα πιπέρι

Άντρες

180 gr χοιρινό
¼ κούπας γιαούρτι
1 κ.γ. ελαιόλαδο
1 πίτα ολικής άλεσης
1 κ.γ. φέτα
¼ μικρό κρεμμύδι
ψιλοκομμένο
½ αγγούρι σε κομμάτια
1 κ.σ. χυμό λεμονιού
½ κ.γ. μέλι
1 πρέζα σκόνη σκόρδου
1 πρέζα άνηθο
1 πρέζα αλάτι
1 πρέζα ρίγανη
1 πρέζα πιπέρι

Ανακατέψτε μαζί το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, τη σκόνη σκόρδου, το άνηθο, το αλάτι και το πιπέρι. Τοποθετήστε το χοιρινό και το ψιλοκομμένο κρεμμύδι σε μια σακούλα και μαρινάρετε για 1 έως 24 ώρες. Αφαιρέστε το χοιρινό από τη μαρινάδα και ψήστε στη σχάρα ή στο γκριλ για 4-6 λεπτά από κάθε πλευρά. Φτιάξτε τζατζίκι με γιαούρτι, σκόνη σκόρδου, άνηθο, χυμό λεμονιού και μέλι. Σερβίρετε το κομμάτι χοιρινού πάνω στην πίτα με το τζατζίκι και τη φέτα. Το αγγούρι μπορείτε να το προσθέσετε στην πίτα ή να το συνδυάσετε μαζί με το τζατζίκι.

Κοτόπουλο με Μέλι και Μουστάρδα και Γλυκοπατάτες με Κανέλα

Γυναίκες

120 gr κοτόπουλο στήθος
 ½ κ.σ. μέλι
 ½ κ.σ. μουστάρδα
 1 μεσαία γλυκοπατάτα
 ψημένη στο φούρνο
 1 πρέζα κανέλα
2 κούπες ρόκα
 1 κ.σ. ρόδι
16 φυστίκια Αιγίνης,
 καθαρισμένα
 ½ **κούπα** σμέουρα
 1 κ.σ. βινεγκρέτ

Άντρες

180 gr κοτόπουλο στήθος
 ½ κ.σ. μέλι
 ½ κ.σ. μουστάρδα
 1 μεγάλη γλυκοπατάτα
 ψημένη στο φούρνο
 1 πρέζα κανέλα
2 κούπες ρόκα
 1 κ.σ. ρόδι
16 φυστίκια Αιγίνης,
 καθαρισμένα
 ½ **κούπα** σμέουρα
 1 κ.σ. βινεγκρέτ

Ανακατέψτε το μέλι με τη μουστάρδα και αλείψτε με το μείγμα το στήθος κοτόπουλου. Ψήστε στους 180° για 25 λεπτά. Ψήστε τη γλυκοπατάτα στο φούρνο ή στο φούρνο μικροκυμάτων. Το ψήσιμο της γλυκοπατάτας θα έχει ολοκληρωθεί όταν το πιρούνι την τρυπάει εύκολα. Πασπαλίστε με κανέλα. Ανακατέψτε τη ρόκα, το ρόδι, τα φυστίκια, τα σμέουρα και περιχύστε από πάνω με τη βινεγκρέτ.

Ελαφρά ψημένος Τόνος με Ρύζι

Γυναίκες

120 gr τόνος
 1 κ.γ. ελαιόλαδο
 ½ **κούπα** άγριο ρύζι,
 μαγειρεμένο
 ½ **κούπας** αποφλοιωμένα
 φασόλια edamame
 (βρασμένα ή μαγειρεμένα
 στον ατμό με λίγο αλάτι)
 ½ **κούπα** κολοκυθάκια
 μαγειρεμένα στον ατμό
 1 κ.σ. ντρέσινγκ από
 σουσάμι και τζίντζερ,
 σκόρδο, αλάτι και πιπέρι
 για γεύση

Άντρες

150 gr τόνος
 1 κ.γ. ελαιόλαδο
 1 **κούπα** άγριο ρύζι,
 μαγειρεμένο
 ½ **κούπας** αποφλοιωμένα
 φασόλια edamame
 (βρασμένα ή μαγειρεμένα
 στον ατμό με λίγο αλάτι)
 ½ **κούπα** κολοκυθάκια
 μαγειρεμένα στον ατμό
 1 κ.σ. ντρέσινγκ από
 σουσάμι και τζίντζερ,
 σκόρδο, αλάτι και πιπέρι
 για γεύση

Αλείψτε τον τόνο με το λάδι και ρίξτε το τζίντζερ, το σκόρδο, το αλάτι και το πιπέρι. Ψήστε σε μεσαία με υψηλή θερμοκρασία 2 λεπτά ή περισσότερο από την κάθε πλευρά. Αφαιρέστε τον τόνο από τη φωτιά και τοποθετήστε τον πάνω από το ρύζι. Προσθέστε τα φασόλια edamame και τα κολοκυθάκια και ραντίστε τα με το ντρέσινγκ σουσαμιού και τζίντζερ.

Ξύσμα Κολοκύθας με Σάλτσα Μαρινάρας

Γυναίκες

120 gr κιμάς γαλοπούλας
 1½ **κούπα** ξυμένη
 κολοκύθα
 1 κ.σ. ελαιόλαδο
 ½ **κούπας** σάλτσα
 μαρινάρα
 1 κ.σ. τυρί παρμεζάνα
 1 **κούπα** φρέσκα
 φασολάκια στον ατμό
 1 **κούπα** πεπόνι

Άντρες

150 gr κιμάς γαλοπούλας
2 κούπες ξυμένη
 κολοκύθα
 1 κ.σ. ελαιόλαδο
 ½ **κούπας** σάλτσα
 μαρινάρα
 2 κ.σ. τυρί παρμεζάνα
 1 **κούπα** φρέσκα
 φασολάκια στον ατμό
 1 **κούπα** πεπόνι

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 220° και αλείψτε την κολοκύθα κομμένη στη μέση με ελαιόλαδο. Τοποθετήστε την κολοκύθα με την κομμένη πλευρά να ακουμπάει στην πλευρά του ταψιού και ψήστε έως ότου είναι εύκολο να τρυπηθεί με μαχαίρι. Όταν ψηθεί ξύστε την κολοκύθα και μετρήστε την ποσότητα σας. Αποθηκεύστε το υπόλοιπο για μελλοντική χρήση. Ροδίστε τον κιμά γαλοπούλας και προσθέστε τη σάλτσα μαρινάρας. Όταν ζεσταθεί, ρίξτε από πάνω το ξύσμα κολοκύθας και πασπαλίστε με το τυρί παρμεζάνα.

Σαλάτα Cobb

Γυναίκες

1 φέτα μπέικον
 γαλοπούλας σε
 κομματάκια
 1 καλά βρασμένο αυγό
 σε κομματάκια
 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
 1 κ.σ. τυρί blue cheese ή
 ροκφόρ
 2 κ.σ. ξύδι μπαλσάμικο
 ελαφρύ
 1 κ.σ. αβοκάντο
 ½ ντομάτα ψιλοκομμένη
 2-3 **κούπες** μαρούλι

Άντρες

2 φέτες μπέικον
 γαλοπούλας σε
 κομματάκια
 1 καλά βρασμένο αυγό
 σε κομματάκια
 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
 1 κ.σ. τυρί blue cheese ή
 ροκφόρ
 2 κ.σ. ξύδι μπαλσάμικο
 ελαφρύ
 ¼ αβοκάντο
 ½ ντομάτα ψιλοκομμένη
 2-3 **κούπες** μαρούλι

Τοποθετήστε το μαρούλι σε ένα μπολ. Προσθέστε το αυγό, το μπέικον γαλοπούλας, τη ντομάτα, το αβοκάντο, το ροκφόρ και ραντίστε με το μπαλσάμικο ξύδι. Απολαύστε με μια ολοκληρωμένη φέτα ψωμιού ολικής άλεσης ως συνοδευτικό.

Κοτόπουλο με Παρμεζάνα

Γυναίκες

120 gr κοτόπουλο στήθος
 1 κ.γ. ελαιόλαδο
 1 **κούπα** μακαρόνια
 ολικής άλεσης,
 μαγειρεμένα
 4 κ.σ. σάλτσα μαρινάρα
 1 κ.σ. τυρί παρμεζάνα
 1 **κούπα** κουνουπίδι,
 μαγειρεμένο στον ατμό
 Μείγμα μυρωδικών
 (βασιλικός, ρίγανη,
 δεντρολίβανο, θυμάρι)

Άντρες

180 gr κοτόπουλο στήθος
 1 κ.γ. ελαιόλαδο
 1½ **κούπας** μακαρόνια
 ολικής άλεσης,
 μαγειρεμένα
 5 κ.σ. σάλτσα μαρινάρα
 1 κ.σ. τυρί παρμεζάνα
 1 **κούπα** κουνουπίδι,
 μαγειρεμένο στον ατμό
 Μείγμα μυρωδικών
 (βασιλικός, ρίγανη,
 δεντρολίβανο, θυμάρι)

Αλείψτε το στήθος κοτόπουλου με ½ κ.γ. ελαιόλαδο. Πασπαλίστε με το μείγμα μυρωδικών, 1 κ.σ. σάλτσα μαρινάρα και 1 κ.γ. τυρί παρμεζάνα. Ψήστε στους 180° για 25-30 λεπτά. Βράστε τα μακαρόνια ολικής άλεσης και ρίξτε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και την παρμεζάνα. Μαγειρέψτε στον ατμό το κουνουπίδι ρίχνοντας λίγο αλάτι και πιπέρι για περισσότερη γεύση και απολαύστε το ως συνοδευτικό.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΓΕΥΜΑ.

Προσθέστε εύκολα και γρήγορα ποικιλία στο γεύμα ή στο δείπνο σας, διαλέγοντας ένα από τα παρακάτω. Ακολουθώντας τους παρακάτω διατροφικούς πίνακες θα είσαστε σίγουροι ότι λαμβάνετε μία ισορροπημένη ποσότητα πρωτεϊνών, υδατανθράκων και καλών λιπαρών, χωρίς να ξεπεράσετε την προτεινόμενη ημερήσια λήψη θερμίδων.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ.

ΓΥΝΑΙΚΕΣ + 125 Θερμίδες		ΑΝΤΡΕΣ + 200 Θερμίδες	
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ	
		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΤΡΕΣ
ΒΡΩΜΗ	Νιφάδες Βρώμης	1 κούπα (μαγειρεμένες) ή ½ κούπα (ωμές)	1½ κούπας (μαγειρεμένες) ή ¾ κούπας (ωμές)
	Αλεσμένη Βρώμη	¾ κούπας (μαγειρεμένη) ή ½ κούπα (ωμή)	1 κούπα (μαγειρεμένη) ή ½ κούπα (ωμή)
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	Κινόα	¾ κούπας	1 κούπα (μαγειρεμένο)
	Ρύζι (άγριο ή καστανό)	¾ κούπας	1 κούπα (μαγειρεμένο)
	Σιτάλευρο	1 (δόση) ή ¾ κούπας (μαγειρεμένο)	2 (δόσεις) ή 1½ κούπα (μαγειρεμένο)
	Κριθάρι	¾ κούπας (μαγειρεμένο)	1 κούπα (μαγειρεμένο)
	Ρυζάλευρο	1 κούπα (μαγειρεμένο)	1½ κούπα (μαγειρεμένο)
ΑΡΤΟΠΟΙΗΜΑΤΑ	Muffin με αλεύρι ολικής άλεσης	1 μικρό muffin (125 θερμίδες)	1½ μικρό muffin (110 - 120 θερμίδες)
	Ψωμί ολικής άλεσης	1 φέτα (125 θερμίδες)	2 φέτες (100 θερμίδες)
	Τορτίγια ολικής άλεσης	1 Τορτίγια (120 θερμίδες)	2 Τορτίγιες (100 θερμίδες)
	Τορτίγια από καλαμπόκι	2 μικρές (60 θερμίδες/τεμάχιο)	4 μικρές(50-60 θερμίδες/τεμάχιο)
	Κέικ με λευκό αλεύρι	1 μικρό muffin (120 θερμίδες)	1½ μικρό muffin (110-120 θερμίδες)
ΖΥΜΑΡΙΚΑ	Noodles από φαγόπυρο	1 κούπα (μαγειρεμένα)	2 κούπες (μαγειρεμένα)
	Ζυμαρικά ολικής άλεσης	¾ κούπας (μαγειρεμένα)	1 κούπα (μαγειρεμένα)
	Ζυμαρικά από ρύζι ή Κινόα	¾ κούπας (μαγειρεμένα)	1 κούπα (μαγειρεμένα)
ΟΣΠΡΙΑ	Μαυρομάτικα, ρεβίθια, φασόλια μπαρμπούνια	¾ κούπας (ξεβγαλμένα & μαγειρεμένα)	1 κούπα (ξεβγαλμένα & μαγειρεμένα)
ΑΜΥΛΟΥΧΑ	Βραστές κόκκινες πατάτες	2 μικρές	2 μικρές
	Ψητές γλυκοπατάτες	1 κούπα	1½ κούπα
	Κολοκύθα κίτρινη	1¼ κούπας (μαγειρεμένη)	2 κούπες (μαγειρεμένη)

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ.

ΓΥΝΑΙΚΕΣ + 130-150 Θερμίδες		ΑΝΤΡΕΣ + 170-200 Θερμίδες	
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ	
		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΤΡΕΣ
ΨΑΡΙΑ	Γλώσσα, λαυράκι, τσιπούρα, μπακαλιάρος, τόνος, ξιφίας	120gr	150gr
	Σολομός	90gr	120gr
ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ	Μπέικον γαλοπούλας	3 φέτες (130 θερμίδες)	5 φέτες (215 θερμίδες)
	Λουκάνικα γαλοπούλας	4 τεμάχια (130 θερμίδες)	5 τεμάχια (215 θερμίδες)
	Κιμάς γαλοπούλας	120gr	150gr
	Φιλέτο γαλοπούλας/φέτες	120gr	180gr
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	Στήθος κοτόπουλου	120gr	150gr
	Κιμάς κοτόπουλου	120gr	150gr
	Φιλέτο κοτόπουλο/φέτες	120gr	180gr
ΜΟΣΧΑΡΙ	95% Άπαχος μοσχαρίσιος κιμάς	90gr	120gr
	Κιμάς βουβαλίσιος	90gr	120gr
	Roast beef σε φέτες	120gr	180gr
ΑΥΓΑ	Αυγό	1 ολόκληρο + 3 ασπράδια	2 ολόκληρα
	Υποκατάστατα αυγού	240gr	350gr
ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ	Άπαχο γιαούρτι ή με λίγη ζάχαρη (λιγότερο από 10gr)	1 κούπα	1½ κούπας
	Τυρί τύπου cottage 2% λιπαρά	¾ κούπας	¾ κούπας
	Γάλα 1% λιπαρά	300ml	350ml
	Πρωτεΐνη ορού γάλακτος	1 μεζούρα (125 θερμίδες)	1½ μεζούρα (125-185 θερμίδες)
ΦΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	Φακές	½ κούπα (μαγειρεμένες)	¾ κούπας (μαγειρεμένες)
	Μαυρομάτικα φασόλια	¾ κούπας (ξεβγαλμένα & μαγειρεμένα)	¾ κούπας (ξεβγαλμένα & μαγειρεμένα)
	Forever Lite Ultra™	1½ μεζούρα	1½ μεζούρα
	Tofu	240gr	300gr
	Φασόλια Edamame	¾ κούπας	1 κούπα
	Μπιφτέκι λαχανικών	1 τεμάχιο (125 θερμίδες)	1½ τεμάχια (125-185 θερμίδες)

ΦΡΟΥΤΑ-ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ + 60-75 Θερμίδες

ΑΝΤΡΕΣ + 50-60 Θερμίδες

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ	
		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΤΡΕΣ
ΦΡΟΥΤΑ (φρέσκα ή κατεψυγμένα)	Μήλο	1 μεσαίο	1 μεσαίο
	Βερίκοκο	4 μικρά	3 μικρά
	Μπανάνα	1 μικρή	1 μικρή
	Φρούτα του Δάσους	1 κούπα	1 κούπα
	Πεπόνι	1 κούπα	1 κούπα
	Γκρέιπφρουτ	½ μεγάλο	½ μεγάλο
	Σταφύλια	1 κούπα	1 κούπα
	Πορτοκάλι	1 μεσαίο ή 2 μανταρίνια	1 μεσαίο ή 2 μανταρίνια
	Ροδάκινο	1 μεσαίο	1 μεσαίο
	Αχλάδι	1 μεσαίο	1 μεσαίο
	Ανανάς	1 κούπα	1 κούπα
	Ντομάτα	1 κούπα	1 κούπα
ΦΡΟΥΤΑ (αποξηραμένα)	Σταφίδες	½ κούπας	½ κούπας
	Δαμάσκηνα	4 μεγάλα	3 μεγάλα
ΛΑΧΑΝΙΚΑ (φρέσκα ή κατεψυγμένα) Ωμά ή στον ατμό	Αγκινάρα	1 μεγάλη (ολόκληρη)	1 μεγάλη (ολόκληρη)
	Καρότα	1 κούπα	1 κούπα
	Σπαράγγια	18 τεμάχια	15 τεμάχια
	Καλαμπόκι ολόκληρο	1 ολόκληρο	1 ολόκληρο
	Λαχανάκια Βρυξελλών	12 τεμάχια	10 τεμάχια
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ	Κολοκύθι		
	Πιπεριά		
	Μπρόκολο		
	Λάχανο		
	Σέλερι		
	Αγγούρι		
	Φρέσκα Φασολάκια		
	Kale		
	Μαρούλι (όλα τα είδη)		
	Σπανάκι		
	Κουνουπίδι		

ΛΙΠΑΡΑ.

ΓΥΝΑΙΚΕΣ + 90-100 Θερμίδες | ΑΝΤΡΕΣ + 120 Θερμίδες

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ	
		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΤΡΕΣ
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	Φυστικοβούτηρο (από φυστίκι, αμύγδαλο, κάσιους)	1 κ.σ.	1½ κ.σ.
	Αμύγδαλα (ολόκληρα, ανάλατα)	12 αμύγδαλα (15gr)	18 αμύγδαλα (20gr)
	Καρύδια	7 καρύδια (15gr)	10 καρύδια (20gr)
	Κάσιους (ολόκληρα, ανάλατα)	7 κάσιους (15gr)	10 κάσιους (20gr)
	Φυστίκια Αιγίνης	20 φυστίκια	30 φυστίκια
ΦΡΟΥΤΑ	Αβοκάντο	½ αβοκάντο ή 4 κ.γ.	4 κ.σ.
	Νιφάδες καρύδας (χωρίς ζάχαρη)	¼ κούπα	3 κ.σ.
	Ελιές	9 ολόκληρες	10 ολόκληρες
ΣΠΟΡΟΙ	Κολοκυθόσπορος	1½ κ.σ.	2 κ.σ.
	Ηλιόσπορος	1½ κ.σ.	2 κ.σ.
	Σπόροι Chia	1½ κ.σ.	2 κ.γ.
	Λιναρόσπορος	1 κ.σ.	1½ κ.σ.
ΕΛΑΙΑ	Ελαιόλαδο	2 κ.γ.	1 κ.γ.
	Έλαιο καρύδας	2 κ.γ.	1 κ.γ.
	Ηλιέλαιο	2 κ.γ.	1 κ.γ.
ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ	Μοτσαρέλα	30gr	30gr
	Τυρί με μειωμένα λιπαρά	30gr	45gr
	Τυρί με κανονικά λιπαρά	15gr	20gr
	Μαύρη Σοκολάτα (>70% κακάο)	15gr	20gr



FOREVER®

F.I.T.™
Look Better. Feel Better.



*Το περιεχόμενο αυτής της έκδοσης χρησιμοποιείται αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν προορίζεται να διαγνώσει, κατευνάσει, θεραπεύσει ή αναστείλει μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Να θυμάστε ότι πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα ελέγχου βάρους ή άσκησης καθώς και σε περίπτωση που τηρείτε φαρμακευτική αγωγή για κάποιο πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζετε.